

Programa d'educació emocional. Educació Primària Cicle Inicial.

Curs 2018-2019

**Projecte final del Postgrau en
Educació Emocional i Benestar**

Autora: Isabel Sunyer Marfà



**UNIVERSITAT_{DE}
BARCELONA**

Projecte Final del Postgrau en Educació Emocional i
Benestar subjecte a una llicència de Creative
Commons:



Reconeixement-NoComercial-CompartirIgual 3.0 No adaptada de
Creative Commons

La direcció del Postgrau en Educació Emocional i Benestar possibilita la
difusió dels treballs, però no es pot fer responsable del contingut.

Sunyer Marfà, I.(2019) *Programa d'educació emocional. Educació Primària
Cicle Inicial* Barcelona, Universitat de Barcelona

Per citar l'obra: <http://hdl.handle.net/2445/172640>

UNIVERSITAT DE BARCELONA
ICE - FACULTAT D'EDUCACIÓ
POSTGRAU EN EDUCACIÓ EMOCIONAL I BENESTAR

PROGRAMA D'EDUCACIÓ EMOCIONAL
EDUCACIÓ PRIMÀRIA
CICLE INICIAL

ISABEL SUNYER I MARFÀ
2018-2019
TUTORA: FINA DURAN

INDEX

INTRODUCCIÓ.....	3
FONAMENTACIÓ TEÒRICA.	
Concepte d'emoció. Emocions bàsiques.....	4
Fenòmens afectius.....	5
Teoria de les emocions.Intel·ligència emocional segons Salovey i Mayer...	5
Intel·ligències múltiples de H. Gardner.....	6
Psicologia Positiva	7
Neurociència i Intel·ligència emocional.....	8
Educació Emocional.....	9
Competències emocionals. Model GROPE.....	9
Desenvolupament emocional dels infants de 6-8 anys.....	13
Educar per a la vida.....	14
PROGRAMA D'EDUCACIÓ EMOCIONAL. Cicle Inicial. Segon curs.	
Anàlisi de context. Necessitats identificades	15
Objectius	17
Activitats. Blocs temàtics.....	18
Temari.....	20
Metodologia.....	21
Procés d'aplicació.....	22
Estratègies d'avaluació i reflexions sobre la seva validesa.....	23
Conclusions.....	26
Bibliografia.....	27
ANNEXES	
Annex 1 Sessions de Treball.....	29
Annex 2 Orientacions i recursos.....	65
Annex 3 Fotografies de material elaborat.....	71
Annex 4 Diari personal.....	77
Annex 5 Registres d'avaluació.....	83

Introducció

Cada dia, en la meva professió com a mestra d'educació primària, observo com els alumnes pateixen en no poder expressar el que senten i el que pensen de manera fluida i amb seguretat en les seves relacions interpersonals. Observo alumnes enfadats, frustrats, inhibits o desvalguts, també alumnes que menystenen, es violenten, menteixen, s'amaguen o agredeixen als iguals o als adults amb els que conviuen ja sigui a l'escola o a casa amb les famílies. Entenent l'escola i la família com els agents socialitzadors més importants pels infants cal oferir-los eines i ensenyar-los estratègies per aprendre a conviure des del benestar, per poder ser feliços i gaudir de la vida.

He triat la implementació d'un programa d'educació emocional a primària davant la necessitat de donar resposta a una formació personal de l'alumnat i d'oferir als mestres una manera diferent de treballar l'educació dels alumnes, des d'una altra perspectiva.

Hem centraré en el cicle inicial. En aquesta etapa els alumnes comencen les seves primeres experiències de consciència de grup, descobreixen els valors de l'amistat i és el moment clau per començar a treballar les competències en educació emocional.

El programa d'educació emocional que us presento està pensat per aplicar a alumnes de segon curs d'Educació Primària, d'entre 7 i 8 anys, amb el propòsit de posar en marxa processos que serveixin per desenvolupar actituds, construir valors i practicar habilitats per poder aconseguir un bon nivell de competències emocionals. He triat aquest grup de segon de primària a on les relacions interpersonals eren més conflictives i els alumnes necessitaven, amb urgència, aprendre a parar, respirar, pensar i tornar a començar per poder resoldre amb èxit els problemes que els planteja el dia a dia a l'escola.

El programa s'estructura al voltant d'uns objectius d'aprenentatge per a desenvolupar dues competències d'educació emocional: la consciència emocional i la regulació emocional. Les sessions de treball es presenten en dos blocs diferenciats, un per a cadascuna de les dues competències.

En cadascuna de les sessions de treball exposo unes activitats flexibles, que es poden adaptar a les necessitats de cada alumnat, amb un ventall de recursos i rutines pels mestres, una proposta d'avaluació de l'alumnat i unes reflexions basades en les evidències dels alumnes i les aportacions de les persones que m'han acompanyat en tot el procés: els mestres del cicle i els alumnes.

FONAMENTACIÓ TEÒRICA

Desenvolupament dels pilars teòrics que fonamenten la intervenció.

Concepte d'emoció

Per entendre què és una emoció la millor manera és experimentar-la. Tots hem sentit alguna vegada una emoció molt intensa. La por en la foscor i el silenci, por a tenir un accident, por a perdre's, la ira davant d'una injustícia, etc..

Les emocions es generen en resposta a un aconteixement intern o extern.

En la resposta emocional es poden distingir tres components: neurofisiològic, comportamental i cognitiu.

El *component neurofisiològic* és la resposta del SNC (Sistema Nerviós Central) fruit de les connexions que s'activen al produir-se l'emoció: taquicàrdia, suor, sequedat de la boca..

El *component comportamental* és l'expressió del cos quan viu l'emoció: expressions facials, moviment del cos, to de veu..

El *component cognitiu* és l'experiència emocional subjectiva del que passa, és el sentiment que tinc. Ens permet etiquetar l'emoció que estem vivint.

Les emocions bàsiques

Les emocions s'agrupen per famílies.

Emocions Negatives

La família de *la por*: pànic, alarma, terror, ensurt, fòbia, espant, temor...

La família de *la ira*: ràbia, fúria, indignació, còlera, impotència, antipatia, malhumor, fastidi, irritabilitat...

La família de *la tristesa*: soledat, melancolia, preocupació, desconsol, dolor, pessimisme, desgana, disgust, descoratjament, pesar, decepció...

Emocions Positives

La família de *l'alegria*: eufòria, diversió, humor, content, entusiasme, èxtasis, plaer, optimisme, delit, diversió, excitació, satisfacció...

La família de *l'amor*: estima, tendresa, interès, solidaritat, amabilitat, empatia, respecte, desig, cordialitat, compassió...

La família de *la felicitat*: goig, plenitud, tranquil·litat, fluir, harmonia, calma...

Emocions Socials

La família de *la vergonya*: culpabilitat, timidesa, vergonya aliena ...

Emocions Ambigües

La família de *la sorpresa*: ensurt, desconcert, confusió, admiració,...

Els fenòmens Afectius

Cal fer una distinció entre emocions, estats d'ànim i sentiments o afectes.

Les emocions agudes i estats d'ànim. Les *emocions agudes* són breus. Poden durar uns segons, uns minuts, de vegades hores i dies, però és bastant difícil que una emoció duri setmanes o mesos. Llavors ja estariem parlant d'estats d'ànim i sentiments. Aquests fenòmens sí que poden durar setmanes, mesos o tota una vida.

Els episodis emocionals duren més que les emocions, ens referim a diversos estats emotius que es succeeixen durant un mateix aconteixement. Una situació determinada ens pot fer viure diferents i múltiples emocions que ens poden confondre i fer creure que estem vivint una sola emoció. Per exemple, un nen quan surt d'acampada amb els escoltes i se'n va quinze dies a la muntanya, està content perquè vol marxar sense els pares per viure l'aventura amb els seus amics; però també se sent trist perquè no sap si podrà conviure sense els seus pares i els seus germans.

Un episodi emocional que s'allarga es pot convertir en un sentiment.

Un sentiment s'inicia amb una emoció, però es pot allargar molt més. Un sentiment és una emoció feta conscient i aquesta consciència permet allargar o escurçar el sentiment perquè és la voluntat de la persona la que regirà la durada.

Sentiment i afecte poden considerar-se sinònims a la pràctica. Quan ens referim a ells fem servir una expressió o l'altra. Acostumem a fer servir l'afecte quan ens referim a sentiments positius. Sempre es dirigeixen cap a una persona o un objecte.

Teories de les emocions

A partir de finals de la dècada dels noranta l'educació emocional comença a tenir ressò. Aquest fet serà fruit del desenvolupament que es donarà en paral·lel de les diferents investigacions més rellevants sobre les emocions positives, el fluir, el benestar emocional i la psicologia positiva. Aquestes investigacions experimentaran un creixement important en l'inici del segle XXI. Sorgeix la revolució emocional.

La intel·ligència emocional segons Salovey i Mayer.

Peter Salovey i John Mayer publiquen un article, l'any 1990, sobre el que serà el primer model d'intel·ligència emocional, que passarà desapercbut. Al 2007 actualitzen el model d'intel·ligència emocional. El model que proposen, citat per *Bisquerra (2015)*, defineix la intel·ligència emocional com a “*El subconjunt de la*

intel·ligència social que implica la capacitat per supervisar els sentiments i les emocions d'un mateix i dels demés , de discriminar entre ells i usar aquesta informació per a la orientació de l'acció i el pensament propis.” (Mayer i Salovey, 1990:189).

Més tard, es replantejarà una nova definició d'intel·ligència emocional ja que fins aquell moment no es tenia prou en consideració la capacitat de pensar sobre els sentiments i les emocions. Aquesta nova definició (Bisquerra, 2015; 128), inclourà una quarta dimensió : la comprensió de les emocions.

*“La inteligencia emocional incluye la habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar emoción; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción i el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones para promover crecimiento emocional e intelectual
“(Mayer y Salovey, 1997: 10).*

Aquest model d' *Intel·ligència Emocional Capacitat* es basa en quatre components de la Intel·ligència Emocional (Salovey, Mayer i Caruso, 2000).

Identificar, entès com a percepció emocional .

Usar, entès com a facilitador emocional del pensament.

Comprendre, entès com a comprensió emocional.

Gestionar, entès com a regulació emocional.

Les intel·ligències múltiples.

Les intel·ligències múltiples o diverses intel·ligències de H. Gardner (1993) ampliaran també el concepte donant nom a diverses intel·ligències entre les que es troben; la *interpersonal* que es construeix a partir de la capacitat per comprendre i treballar amb els altres tot establint bones relacions; la *intrapersonal* que permet comprendre's i treballar amb un mateix . Ambdues confluiran amb la intel·ligència emocional.

Els estudis científics sobre les emocions, en general, s'han centrat en les emocions negatives, principalment en la por, la ira i la tristesa. Filogenèticament aquestes són les que ens impregnen emocionalment els nostres comportaments en l'instint de la supervivència. Encara avui tenim tendència a conviure més amb les emocions negatives que amb les positives. Tanmateix, el canvi de segle ha aportat un canvi de tendència cap a un interès creixent en les emocions positives.

Citat per Bisquerra, l'any 2009. S'observa que experimentar emocions positives té un efecte positiu en la convivència, en la resolució de conflictes , en la salut i en el benestar personal i social. Les emocions positives protegeixen enfront d'una

depressió, inclús després d'haver passat una situació de crisi. Un estat emocional positiu porta a un pensament obert, optimista, alegre, creatiu i flexible que facilita l'enfrontament a situacions adverses, la solució positiva dels conflictes i incrementa el benestar. (Fredrickson, 2001; Fredrickson y Joiner, 2002).

Mihály Csíkszentmihályi (llegiu siks-zent-mi-ja-li) és el principal representant del fluir. Es va donar a conèixer mundialment amb el llibre “**Fluir**. Una psicologia de la felicitat”(1997), que es va convertir en un *bestseller*.

El fluir és l'experiència òptima que experimentem en certes ocasions, quan sentim una espècie d'alegria o joia, un profund sentiment de felicitat, que es converteix en referent de com ens agradaria que fos la vida. Normalment és conseqüència d'un esforç voluntari per aconseguir alguna cosa que val la pena, ja sigui dins de la nostra professió, durant la resolució d'un problema, un joc, etc.

Csíkszentmihályi va demostrar que som més feliços treballant en alguna cosa que ens agrada, que tombats al sofà de casa mandrejant.

Després de múltiples investigacions empíriques ofereix diversos suggeriments sobre com podem aprendre a fluir en les relacions socials i professionals (*Aprendre a fluir* 1998b). (citat per Bisquerra 2009:242)

La psicologia positiva.

Serà a finals de la dècada dels noranta i inicis del segle XXI que sentirem per primera vegada el concepte de psicologia positiva introduït per Martin Seligman. L'inici de la psicologia positiva és la conferència que va donar Seligman (1999) com a president de l'A.P.A. (American Psychological Association) i l'article que escriuria conjuntament amb Csikszentmihalyi (2000) on apareix per primer cop en el títol l'expressió “**Positive Psychology**”.

La psicologia positiva es proposa millorar la qualitat de vida i el benestar emocional, sempre posant una especial insistència en els aspectes positius del funcionament humà; prevenir l'aparició de trastorns mentals, de psicopatologies i desenvolupar competències emocionals que ens preparen per la vida. És una invitació a la psicologia positiva, pensar en positiu, millorar el benestar de les persones i trobar la felicitat. Tot això sempre des de la rigorosa metodologia científica.

Són aspectes essencials a treballar des de la psicologia positiva: la creativitat, el benestar subjectiu, les fortaleces personals, la intel·ligència emocional, l'humor, l'optimisme, la resiliència i el fluir (flow).

Neurociència i Intel·ligència emocional.

Les investigacions en neurociència han aportat un millor coneixement dels processos que caracteritzen l'emoció.

En els elements més essencials de l'emoció trobem el processament emocional entès com un fenomen neuronal propi del cervell del qual no s'és conscient, que s'activa a partir de la valoració automàtica i que coincideix amb el component neurofisiològic..

Papez (1937) va ser el primer que va proposar una teoria sobre l'existència d'uns circuits neuronals especials que podien provocar i fer de mediadors de vivències emocionals.

Pol MacLean (1949) defensa la idea del cervell humà com un cervell que està compost per tres formacions cerebrals superposades segons l'ordre cronològic en que van evolucionar, a aquesta interpretació l'anomenarà "cervell triuni" i està integrat per: el cervell prototípic dels rèptils (cervell reptilià), el cervell prototípic dels mamífers (sistema límbic) i el cervell dels mamífers superiors (còrtex cerebral).

A partir dels treballs de Papez(1937) i MacLean(1949,1963), principalment, es comença a parlar en neurociència sobre el cervell emocional i la seva localització en el "sistema límbic" entès com un conjunt d'estructures que funcionaven coordinadament com una central emocional del cervell. És a partir d'aquests treballs que es planteja la hipòtesis de que els *processos cognitius* impliquen circuits neuronals generalment diferents i "independents" dels "*circuits emocionals*", localitzant els processos cognitius en els circuits neuronals del còrtex cerebral i els processos emocionals en els circuits neuronals subcòrticals del sistema límbic (LeDoux,2000).

A través del sistema límbic es transmeten les sensacions de fam, sed, desig sexual i s'activa la resposta emocional en situacions d'emergència . L'amígdala , que forma part del sistema límbic- està especialment involucrada en les emocions de ràbia, por i en la conducta agressiva. L'amígdala té unes funcions molt importants en l'avaluació de l'aconteixement i en l'activació de la resposta emocional, també s'encarrega de donar instruccions al còrtex cerebral perquè processi amb més precisió els aconteixements.

La necessitat i la importància de l'educació emocional en el món educatiu es posa de manifest en el I Congrés Estatal d'Educació Emocional, celebrat a Barcelona , el febrer del 2000.

Per primera vegada la dimensió positiva de la salut mental, com a estat de benestar emocional es destaca en la definició de salut que figura en la constitució de la OMS (2013):

“La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.

Es defineix l'estat del benestar en el qual l'individu és conscient de les seves pròpies capacitats, on pot afrontar les tensions normals de la vida, treballar de forma productiva i fructífera i és capaç de fer una contribució a la seva comunitat.

Educació Emocional

L'educació emocional es proposa el desenvolupament de les competències emocionals. I en Rafael Bisquerra (2000. citat per Bisquerra 2009,p.158) ens la defineix així:

“Proces educatiu, continu i permanent, que pretén potenciar el desenvolupament de les competències emocionals com element essencial del desenvolupament humà, amb l'objectiu de capacitar-lo per a la vida i amb la finalitat d'augmentar el benestar personal i social.”

S'inicia en la primera infància i és un procés que durarà tota la vida. L'educació emocional és una forma de prevenció primària els beneficis de la qual podem aplicar de forma indistinta a les diferents situacions de la vida que ens anem trobant. Quan es parla d'educació no es fa referència a l'escolarització, només, sinó a l'educació a la família, als mitjans de comunicació, a les empreses, als mitjans culturals, a les activitats i esdeveniments de lleure, a la societat etc...

Competències Emocionals

L'objectiu de la implementació de l'educació emocional consisteix en l'adquisició de competències emocionals i com ens diu Bisquerra *“Entenem les competències emocionals com el conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per a prendre consciència, comprendre, expressar i regular de forma apropiada els fenòmens emocionals.”* (Bisquerra, 2009,p.146)

Seguiré el model de competències emocionals de Bisquerra (2000,2009) i de Bisquerra i Pérez Escoda, (2007), model GROPE(Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica)

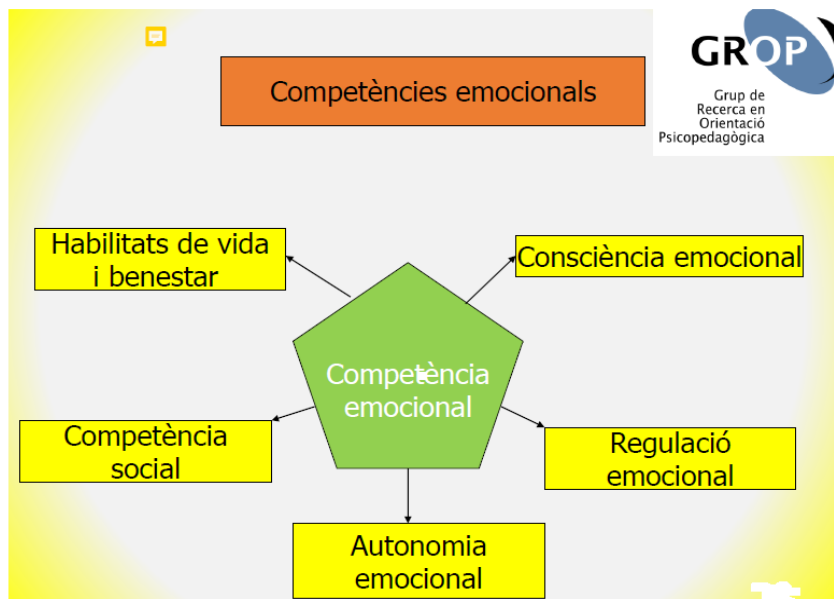


Figura 1.1. Model pentagonal de competències emocionals

S'estructura en cinc grans competències o blocs:

- Consciència emocional:

Prendre consciència de les nostres emocions i les de les demés. Donar nom a cada emoció. Aprendre a percebre les emocions dels altres i implicar-se empàticament en les seves vivències emocionals . Aprendre a identificar i transmetre les emocions forma part del desenvolupament de la comunicació. Cal tenir en compte la possibilitat d'experimentar emocions múltiples o sentiments ambivalents . Un alumne de l'escola de primària a on estic fent les meves pràctiques en EEiB ens deia: *"De vegades sento tantes emocions al cos que no sé què sento "* Ian, 7 anys

- Regulació Emocional:

Ser capaç d'expressar de forma apropiada les nostres emocions . Vol dir regular les emocions i sentiments , això passa per acceptar i entendre que els sentiments i les emocions sovint han de ser regulats.

Les parts del cervell implicades i la seva funció a partir de que es genera una emoció es resumeix en: ***sentir** una emoció* [Sistema Límbic (ment emocional)] ***pensar** que sentim* [Còrtex Prefrontal (ment analítica i ment cognitiva)] *i no deixar que les emocions ens dominin* [Sistema Límbic (ment emocional)] *i que ens facin **actuar** per després arrepentir-nos-en*. El model de gestió de les emocions es basa en prendre consciència de la relació entre:

sentir→pensar→actuar

Canviar la manera de pensar i aprendre a saber escollir la decisió més encertada davant l'emoció que sentim, modificarà la nostra actuació. L'únic que pot trair la nostra resposta són les pròpies emocions, allò que sentim. Canviar el pensament per gestionar les nostres emocions. Cal tenir bones estratègies d'enfrontament, capacitat per autogenerar-se emocions positives, etc.

És important entendre i viure la relació entre emoció, cognició i comportament.



Figura 1.2.

- Autonomia Emocional:

Ser capaç de no veure's seriosament afectat pels estímuls de l'entorn. És un pas més en les regulacions. Requereix d'una sana autoestima, autoconeixement, autoconfiança, percepció d' 'autoeficàcia emocional i responsabilitzar-se. Ser capaç d' autogenerar-se les emocions que necessita i no dependre del grup automotivant-se. Tenir capacitat per analitzar, en tot moment, de manera crítica, les normes socials. Ser capaç de buscar ajuda i recursos i mantenir una actitud positiva davant de la vida.

- Competència Social:

Ser capaç de mantenir bones relacions amb altres persones i això implica dominar les habilitats socials bàsiques. Entre elles la principal de les habilitats socials, **saber escoltar**, sense ella difícilment sabrem aplicar correctament les demés: saludar, acomiadar-se, demanar un favor, donar les gràcies, demanar disculpes... També és important la capacitat d'empatia, entenent aquesta com el reconeixement de les emocions i pensaments de l'altre que implica saber interpretar el llenguatge no verbal a través del qual expremem els nostres sentiments. Després destacarem l'assertivitat entenent-la com la capacitat per mantenir un equilibri constant en el comportament entre l'agressivitat i la passivitat. Això implica ser capaç de defensar i expressar els propis drets, opinions i sentiments al mateix temps que es respecte als demés, amb les seves opinions i drets. Aquestes habilitats ens permeten adoptar una

actitud prosocial que serà l'antídot en front d' actituds racistes, xenòfobes o masclistes que tants problemes socials ocasionen.

Cita de les paraules d'Aristòtil extretes del seu Tractat l'Ètica a Nicóman:

“Cualquiera puede enfadar-se, eso es algo muy sencillo. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto, eso, ciertamente, no resulta tan sencillo.”

- Habilitats de vida i Benestar:

Ser capaç d'adoptar comportaments apropiats i responsables per afrontar satisfactòriament els desafiaments diaris de la vida, ja siguin personals, familiars, professionals, socials, de temps de lleure,etc. El benestar emocional és el més semblant a la felicitat, entesa com l'experiència d'emocions positives.

Tenir unes bones competències emocionals i, una intel·ligència emocional desenvolupada amb uns principis ètics que les sostinguin pot fer pensar que fer un bon ús d'aquestes capacitats ens permetrà organitzar la nostra vida de forma sana i equilibrada, facilitant-nos experiències de satisfacció personal i social.

El desenvolupament emocional dels infants de 6 a 8 anys.

6-7 anys

Millor capacitat per identificar les emocions.

Poden entendre l'ambivalència emocional.

Augmenta la memòria emocional i poden fer-ne ús en situacions similars.

Prenen consciència de la brevetat de l'emoció i de la seva intensitat.

Ell mateix és el punt de referència i la seva capacitat per projectar-se l'ajuda a posar-se en el lloc de l'altre.

La percepció d'un mateix és favorable quan parlem d'autoestima.

Busca el consol dels adults.

8-9 anys

Millora la comprensió emocional

En quan a l' autoestima , al comparar-se entre iguals, tendeix a una percepció més realista d'ell mateix que no sempre li serà favorable. Tenen millor capacitat d'autocontrol.

Comencen a diferenciar entre el que senten i el que expressen.

S'enriqueixen les relacions socials.

Es manifesta la distracció cognitiva, els infants són capaços de tenir en ment altres pensaments.

Saben que fer per sentir-se millor.

Comencen la transició cap a la moralitat autònoma , basada en la cooperació , el respecte als companys i la consciència de les necessitats i drets dels altres.

Educar per a la vida.

Les aplicacions de l'educació emocional poden tenir gran repercussió en el bon desenvolupament de múltiples situacions de : comunicació afectiva y efectiva , resolució de conflictes, presa de decisions, millora de l'autoestima , prevenció de situacions de risc personal i social (intents de suïcidi, anorèxia, trastorns greus de la conducta, etc.) i predisposa a adoptar una actitud positiva davant de la vida, entre d'altres.

PROGRAMA D'EDUCACIÓ EMOCIONAL PER A L'Educació Primària

Cicle Inicial: segon curs

Anàlisi del context on s'aplica el programa

Els alumnes a qui va dirigit estan cursant segon d'Educació Primària en una escola pública d'un poble de 12 mil habitants, a 30 quilòmetres de Barcelona, a la comarca del Maresme. L'escola és fruit d'una fusió de dues escoles públiques del municipi des de ja fa cinc anys i actualment té 404 alumnes repartits en dues línies per nivell. Les famílies tenen un nivell socioeconòmic mig-alt, mig i mig-baix, podríem dir que és una representació de la majoria de la societat que conviu a la vila. És un poble que no té cap escola privada i té dues Escoles Bressol sostingudes amb convenis nominatius municipals i una Escola Bressol privada, també té un Institut d'Educació Secundària i Batxillerat de la Generalitat amb 725 alumnes.

El nivell de conflictivitat de l'escola gira a l'entorn d'alumnes amb pares permissius i poc coherents, amb poc o cap recolzament cap a la institució escolar – un 40 per cent de les famílies aproximadament – que no estan acostumats a comunicar-se i reflexionar amb els seus fills d'una manera assertiva i a on l'esforç i la responsabilitat, les conseqüències dels seus actes i les possibilitats de creure en els seus fills no els hi són encomanades. D'aquesta descripció podem observar que els nostres alumnes conflictius no se senten responsables de les seves accions i no estan acostumats a pensar sobre les conseqüències d'aquestes accions ni sobre els sentiments propis ni dels altres.

Necessitats identificades

El grup de segon de primària està format per 24 alumnes dels quals 13 són nenes i 11 són nens. He detectat que aquest grup-classe d'alumnes presenten una relació entre els iguals molt conflictiva, amb moltes frustracions, agressions verbals i algunes físiques i que demostren tenir poques habilitats per resoldre els seus conflictes. També he observat en les famílies dels alumnes un grup de pares i mares que tenen una relació poc fluida i sincera entre ells. Els mestres i la direcció del centre estan preocupats i una mica desorientats sobre els passos a seguir per mirar d'ajudar a resoldre la situació. La tutora actual és nova al centre observo poques estratègies de la mestra per a relacionar-se amb els iguals i amb els nens de manera assertiva i aquest fet no està ajudant gaire a millorar la situació.

M'agradaria aportar un programa de treball en educació emocional per millorar les habilitats emocionals dels alumnes i alhora oferir eines a la tutora i als mestres del centre que intervenen en aquest grup.

Actualment el centre treballa amb una entitat externa privada, Associació Nova Miranda de Mediació i Benestar, que intervé quinzenalment- des del més d'octubre i fins a final de curs- en un treball dirigit a pares, mestres i alumnes de tres grups de l'escola, inclòs aquest grup de segon de Primària. Treballa únicament des del conflicte i aporta eines per solucionar les situacions que es van produint.

Són infants que sovint es mostren tristos ,enfadats o impotents i això es tradueix en baralles i pressions cap a els companys o molt desànim en el moment de fer treballs i activitats d'aprenentatge, se senten desvalguts i poc valorats. Sovint, alguns d'aquests alumnes, poden interferir en la marxa de la classe donada la dificultat per acceptar i seguir les normes , donen mal exemple , i poden ser imitats per altres companys i companyes que en d'altres circumstàncies no seguirien aquestes conductes , però que donada la seva baixa autoestima se senten protagonistes acompanyant a aquests alumnes mal educats que els tenen en compte per participar de les seves accions de falta de respecte cap a els altres i cap a la feina. També hem de tenir en compte aquell grup d'alumnes que passen desapercibuts a la classe , podríem parlar de 4 alumnes, són alumnes dòcils i obedients , no manifesten irritabilitat, acostumen a esperar en silenci que la situació conflictiva es calmi, s'aparten i eviten trobar-se amb i en els conflictes . Són infants porucs, insegurs, tímids, que es menystenen, amb grans dosis de sentiment de culpa o solitaris i que interiorment es van torturant amb pensaments i sentiments negatius sense que cap adult s'adoni del que els hi passa pel cap. Alguns d'ells acostumen a patir sovint de mal de panxa, mal de cap, febre o no tenen mai ganes d'esmorzar o jugar al pati o de venir a l'escola.

Objectius del programa

- Promoure la reflexió entre el professorat sobre la pròpia pràctica docent i la pròpia construcció personal.
- Adquirir un millor coneixement de les pròpies emocions.
- Identificar les emocions dels altres.
- Desenvolupar l'habilitat de controlar les pròpies emocions.
- Adquisició de la noció d'identitat i del coneixement d'un mateix.
- Manifestació de sentiments positius cap a un mateix i confiança en les pròpies possibilitats.
- Proporcionar estratègies de resolució de conflictes que puguin ser útils per a generar respostes constructives i benestar..
- Desenvolupar una major competència emocional.

ACTIVITATS I BLOCS TEMÀTICS

Les activitats que es proposen es presenten en el marc de tres blocs temàtics: consciència emocional, regulació emocional i autoestima. Cadascun d'aquests blocs es plantegen per separat, encara que no haurien de ser concebuts com ha compartiments separats ja que entenem l'educació com un tot amb moltes parts que la conformen.

Consciència emocional: Tenir consciència de les pròpies emocions. És la competència emocional fonamental sobre la que es construiran totes les altres. Permetrà construir l'aprenentatge emocional des d'una base compartida i coneguda per tothom.

És la capacitat per reconèixer els indicis externs o interns ens permeten conèixer els sentiments personals i utilitzar-los de manera correcta.

El llenguatge emocional és el primer pas per a identificar i reconèixer aquestes emocions que sentim. Saber expressar aquestes emocions i els nostres sentiments cap als altres ens farà sentir-nos més a prop d'ells i podrem crear vincles per connectar amb l'altre.

Les activitats que treballen la consciència emocional pretenen ampliar el vocabulari emocional dels alumnes com: tristesa, abatiment, alegria, entusiasme, por, terror, preocupació, ràbia, ira, fàstic, vergonya o sorpresa. Totes les emocions generen impulsos que porten a l'acció i en tota emoció hi ha un pensament que la guia i unes accions o esdeveniments que la provoquen. Les activitats ofereixen la possibilitat de viure emocions basades en situacions de la vida, així com diferents formes d'expressió: llenguatge verbal i llenguatge no verbal.

Regulació emocional: Capacitat per controlar els impulsos i sentiments conflictius, per conduir les emocions de manera apropiada. Suposa la presa de consciència entre emoció, cognició i comportament. També es pot denominar gestió emocional.

Les persones dotades de regulació emocional practiquen bones estratègies d'afrontament, tenen capacitat per autogenerar-se emocions positives, saben gestionar les emocions i toleren la frustració. Aprenen a autocontrolar la impulsivitat i a regular la ràbia que ajuda a prevenir la violència. Adopten una actitud positiva davant dels esdeveniments de la vida.

Les activitats que treballen la regulació emocional ofereixen tècniques per posar en pràctica com la relaxació, el diàleg intern, l'avaluació de la intensitat de les emocions, l'assertivitat, etc., per poder adquirir les estratègies

que permeten regular les emocions conflictives o els sentiments impulsius. El primer pas és ser capaç de comunicar com un se sent i cercar formes que ajudin a sentir-se millor, com riure, cantar, passejar, comunicar, parlar, relaxar-se, córrer.

Autoestima: Capacitat per avaluar el concepte que cadascú té d'ell mateix (Pope, 1988). Entenent l'autoconcepte com la percepció d'un mateix, la visió que cadascú té de les seves pròpies habilitats, característiques i qualitats. La visió que té cada nen d'ell mateix està constituïda d'imatges registrades que li arriben de diferents fonts. Els missatges d'escolta, el tracte que rep, el domini físic que pot exercir i el grau de realització i reconeixement de la conquesta dels reptes en les seves diferents actuacions.

L'autoestima es va formant per sentiments apresos i pensaments positius, que reflexen una actitud positiva de *jo sí que puc*, en oposició a una actitud pessimista de *jo no en sé, jo no puc...* Necessita d'una gran dosi de Confiança, valoració i respecte cap a un mateix..

Ser capaç de tenir bona autoestima suposa el respecte cap als demés, però també tenir harmonia i pau interior.

Cada persona és diferent i això ens fa ser especials, únics. Cadascú té unes característiques que li permeten actuar en un moment donat i davant d'una situació determinada.

Per tot això és necessari rebre l'ajuda de les persones que formen part del nostre entorn; família, amics, educadors, ...Aquestes persones juguen un paper essencial en la construcció de la identitat social i personal.

Com ens veuen els altres, que esperen de nosaltres com se senten al nostre costat i també com ens veiem i que esperem de nosaltres mateixos, com ens sentim són un conjunt d'aspectes que formen part de la construcció de la nostra imatge com a persones.

Les activitats que formen part d'aquest bloc temàtic pretenen treballar el coneixement d'un mateix: com s'és físicament i quines qualitats es tenen com a persones. Un descobriment de la pròpia manera de fer, sentir, ser i estar en el món.

Temari

Bloc I CONSCIÈNCIA EMOCIONAL

1. Quan dic... vull dir... .Primera part.
2. Quan dic... vull dir... Segona part.
3. Escoltar un conte
4. Fem teatre
5. El circuit de les estacions

Bloc II REGULACIÓ EMOCIONAL

6. Que passaria si...
7. NEMO
8. Sigues ogre, ratolí o “tu mateix”
9. El pastís de la felicitat. Primera part.
10. El pastís de la felicitat. Segona part.

Bloc III AUTOESTIMA

11. Tots som artistes
12. Ens movem junts.

Metodologia

La metodologia que proposo es basa en diferents enfoc i models educatius :

L'enfoc constructivista del procés d'ensenyament –aprenentatge, a on es parteix del procés de construcció personal al llarg de la vida i assumeix la idea de que la persona creix quan se sent partícip activament en el seu propi procés d'aprenentatge i desenvolupament . Cada persona estructura el seu propi projecte desenvolupant les seves habilitats personals i assumint, de forma constructiva, els seus valors, els seus models, les idees d'un mateix , el seu compromís, automotivant-se i reflexionant i reconduint els seu propi procés d'aprenentatge. Permet al docent un marc per analitzar, meditar i fonamentar moltes de les decisions que li serviran per planificar i definir el procés d'ensenyament. Aquesta reflexió li permet reconduir l'activitat per respondre a les necessitats dels infants i així atendre la diversitat de l'alumnat afavorint el benestar dels alumnes.

El model sistèmic que dóna molta importància tan a l'alumne com al professorat. Es centra sobretot en l'habilitat de comunicació , basant-se en el fet que la comunicació gratificant suposa un motor de canvi en la conducta interpersonal, per tant pot ajudar a l'infant a reconduir la seva pròpia conducta. Vetlla no només per l'aprenentatge d'habilitats i competències sinó també per l'establiment d'estructures que assegurin l'aplicació del que s'aprèn

L' orientació humanista , que proposa la creació de contextos i activitats que ajuden a l'alumnat a pensar per ell mateix i descobrir les seves pròpies conclusions sobre com hem d'actuar, com ens hem de mostrar davant dels altres i, per tant, quins són els valors que volem defensar per anar pel món. És un model que posa especial atenció en l'acceptació de l'alumne per part del mestre.

L'educació emocional segueix una metodologia eminentment pràctica a partir de: dinàmiques de grup , autoreflexions, jocs, introspecció, relaxació, *roleplaying*, *mindfulness*, vídeos, etc. És important, en les activitats de classe, poder utilitzar recursos de la vida quotidiana, fotografies de familiars, reproducció de situacions de la seva pròpia convivència en el dia a dia del grup classe, de tal manera que ofereixi als alumnes la possibilitat d' experimentar emocions en situacions properes.

El paper de l'educador, en especial a Primària, és el de mediador de l'aprenentatge. La seva actitud ha de ser oberta, flexible i empàtica. Ofereix models d'actuació, motiva cap a l'aprenentatge i dinamitza el grup proporcionant seguretat en el

moment de compartir experiències, fet que animarà als infants per despertar el seu interès, reflexió i descoberta de l'altre. Anima els alumnes en la comunicació entre iguals, en l'intercanvi d'experiències i en el coneixement i l'acceptació de les emocions dels altres. Ajuda al grup a socialitzar el pensament per a millorar la seva relació. Afavoreix estratègies de millora amb l'entrenament.

Les activitats estan pensades per a proposar-se d'una manera lúdica i creativa. Amb aquestes activitats es crea un espai i un temps per a comunicar-se, per expressar sentiments, pensaments sobre les emocions i, per a interpretar diferents rols, per a prendre decisions, construint valors i desenvolupant capacitats emocionals, cognitives i socials al mateix temps. Participant en elles, els nens aprenen a reconèixer facetes del seu comportament i del dels altres i s'obre la possibilitat de que participin alumnes que en d'altres circumstàncies optarien per a romandre en l'anonimat retrets i passius.

Procés d'aplicació

El calendari d'aplicació el vam marcar conjuntament amb l'equip directiu de l'escola. Les sessions de treball les vaig realitzar dins l'espai de tutoria, setmanalment, amb la presència i participació de la mestra tutora. Eren sessions de 60 minuts que podien allargar-se o escurçar-se 10 minuts depenent del tipus d'activitat i de la participació o el cansament que els alumnes ens mostraven.

Vam acordar una sessió bimensual de treball, en hores no lectives de permanència al centre, per exposar i reflexionar amb l'equip de mestres del cicle inicial sobre el programa i el seu procés. L'objectiu sempre va ser despertar la motivació i la curiositat del professorat comunicant els nostres dubtes, les nostres expectatives, les intervencions dels alumnes i les estratègies que anàvem implementant.

Cal crear espais de comunicació i participació dins del claustre, oportunitats per reflexionar sobre les mancances en educació emocional que pateix l'escola i els reptes que proposa el programa d'educació emocional i benestar, proposant un model comprensiu.

Estratègies d'avaluació

He aplicat diferents tipus d'estratègies:

- Registre d'avaluació de la conducta dels alumnes a l' inici i al final del programa.

És difícil mesurar el progrés en les habilitats per a ser competents emocionalment amb alumnes d'aquestes edats, normalment ens basem en observacions subjectives, tampoc he trobat eines d'avaluació objectiva. He elaborat els **registres d'observació de la conducta dels alumnes** a partir del model que ofereix Carpena, A.(2006), sempre des del punt de vista dels mestres. Veure els registres a l'**annex 5**.

Indicacions que he seguit per aplicar el registre de conductes dels alumnes:

Puntuar de l'1 al 5 segons la severitat del comportament enregistrar. Així, 1 voldrà dir cap problema, i 5, problemes molt seriosos.

Fer dos registres. Omplir les graelles dues vegades, a l' inici del treball en Educació emocional i en acabar el tercer trimestre. Fer servir la mateixa graella dues vegades; es presenta el registre dividint cada cel·la en dos espais i també es fan servir dos colors, un per a cada registre, així és més fàcil copsar els dos registres visualment.

Aquest document permet estar informats dels canvis en les conductes observables dels alumnes que es produeixen després d'haver aplicat tot el programa d'educació emocional.

La informació que s'obté és a nivell individual i de grup i permet observar i reflexionar sobre aspectes conductuals prioritaris a treballar de cara al curs següent. Recull informació per dues vies: del nivell i evolució de la conflictivitat de cada alumne i del tipus de conflictivitat que es registra en el grup classe. Tota aquesta informació permet planificar intervencions d'una manera més acurada.

- Avaluació de les sessions de treball dirigida als mestres tutors.

També he elaborat un **registre de l'avaluació de cada sessió** de treball amb els alumnes **dirigida als mestres- tutors** que m'han acompanyat durant la implementació del programa. L'objectiu d'aquestes avaluacions és demanar una participació explícita del professorat a partir de la reflexió del procés d'ensenyament- aprenentatge. És una eina que també permet poder apropar-nos a la realitat objectiva a partir de l'observació natural dels tutors que són qui més coneixen les capacitats i el comportament dels alumnes en el seu treball diari. Veure el model de registre d'avaluació a l'**annex 5**.

- Avaluació figuroanalògica de la sessió dirigida als alumnes.

L'avaluació de les activitats a cadascuna de les sessions es realitza utilitzant imatges figuroanalògiques de la següent manera:

Tres imatges plastificades que representen, cadascuna, el diferent grau d'intensitat en la resposta dels alumnes a la pregunta que formula el mestre. Trobem representades unes emoticones del somriure de la següent manera:

Exemple: “ *T'ha agradat l'activitat que em fet avui sobre les emocions?* ”

1a Imatge: una emoticona. La resposta seria “*L'activitat no m'ha agradat gaire.*”.

2a Imatge: tres emoticones. La resposta seria “*L'activitat m'ha agradat .*”

3a Imatge: sis emoticones. La resposta seria “*L'activitat m'ha agradat molt.*”

Per fer més àgil l'avaluació individual es mostren les tres imatges amb emoticones del somriure i es pengen a la pissarra. Cada alumne ha d'assenyalar la imatge que més bé representa la seva resposta a la pregunta feta pel mestre.

Els alumnes fan una fila i van passant, un a un, per la pissarra a on troben les tres imatges exposades. Cal que toquin la imatge que es correspongui amb la seva resposta.

Veure l'**Annex 2**. Orientacions i Recursos.

- Diari personal del mestre aplicador del programa.

He portat un diari personal d'aquelles conductes i intervencions dels alumnes i dels mestres tutors que han anat enriquint les sessions de treball i que m'han permès reflexionar sobre la pràctica i revisar i reconduir les sessions del programa durant la seva realització. **Annex 4**.

Les estratègies d'avaluació: reflexions sobre la seva validesa.

Respecte al **Registre d'avaluació de la conducta dels alumnes a l' inici i al final del programa** crec que pot ser una eina prou eficaç per copsar una evolució i canvis en la conducta socioemocional dels alumnes amb la implementació de programes d'educació emocional que tinguin un mínim de dos anys de durada. No he obtingut dades prou significatives , però crec que pot ser una eina eficaç i vàlida per registrar i analitzar els canvis individuals dels alumnes. Veure annex 1.

L'**Avaluació de les sessions** de treball pensada pels **mestres tutors** m'ha donat una visió més objectiva - tot i no deixar de ser una altra visió subjectiva- sobre

l'adequació de la sessió per els infants i avaluar si la presentació s'ajustava o el cansament dels alumnes venia relacionat amb l'ús d'una estratègia massa feixuga o allargada en el temps, etc. També m'ha permès veure l'acceptació i la credibilitat o convenciment que els mestres expressaven vers la sessions de treball i els objectius del programa. Puc afirmar que he despertat l'entusiasme dels mestres per la implementació del programa; veien que era molt interessant, despertava la seva sorpresa amb les aportacions i progressos que, mica en mica, feien els alumnes i els ajudava a observar-los amb una mirada diferent que comportava la descoberta de facetes de la seva personalitat desconegudes per ells i pels propis alumnes.

En l'**avaluació figuroanalògica** dirigida als alumnes he observat el següent:

Alguns alumnes- una tercera part del grup classe- responen imitant la imatge escollida pels seus amics, fet que no sembla correspondre al nivell de participació i interès que han demostrat durant la sessió. Crec que aquesta resposta ve directament relacionada amb l'autonomia emocional dels alumnes d'aquesta edat que encara no està prou desenvolupada i també coincideix amb alumnes que presenten una baixa autoestima

És important preguntar, individualment, a cada alumne que respon un nivell baix de satisfacció com s'ha sentit i quin és el motiu que l'ha dut a donar una resposta i no una altra. Sovint, en ser preguntat, l'alumne atribuïa la seva resposta a una imitació de la resposta dels amics de la colla, repensava la seva acció i demanava tornar a repetir l'avaluació, llavors corregia la seva resposta. Aquesta primera acció inicial del mestre pot ajudar a enfortir l'autonomia dels alumnes.

D'altres companys expressaven que havien arribat tristos a l'escola o que estaven disgustats per algun fet ocorregut amb algun company i és un bon moment per demanar-li si vol resoldre la situació, el mestre pot treballar la mediació del conflicte en acabar la sessió o en un altre moment del dia.

Considero aquesta eina bastant adequada per alumnes d'aquestes edats. El mestre ha de pensar molt bé què vol avaluar, doncs en cada sessió l'objectiu pot ser diferent: la participació, la curiositat o l'interès, la percepció d'haver après estratègies noves que creu que es poden aplicar ... Els alumnes poden expressar fàcilment la informació que necessita el mestre. M'ha servit per reconduir les sessions o per confirmar una bona planificació del treball.

Amb l'ajuda del **Diari personal** del mestre aplicador del programa repassant les reflexions dels alumnes en cada sessió he pogut copsar com pensen els infants.

M'han permès ser conscient de les meves errades, analitzar-les, cercar i proposar alternatives que he anat detallant en l'apartat d'observacions de cada sessió.

Conclusions

Posseir Intel·ligència emocional afavoreix la relació amb els altres i amb un mateix, millora l'aprenentatge, facilita la resolució de problemes i afavoreix el benestar familiar i social.

Amb aquesta idea he dissenyat el programa, entenent la seva aplicació com un procés, doncs no és una vareta màgica, sinó que cada alumne requereix el seu temps per anar madurant. I és treballant de forma constant en l'entrenament de les habilitats que els farà ser més competents emocionalment. La influència de l'ambient familiar i social amb el que l'alumne conviu diàriament facilitarà o alentirà aquest procés. Mai he esperat un canvi immediat del comportament, la meua pretensió ha estat anar enriquint els que m'han envoltat fent que totes les dimensions de cada alumne es poguessin desenvolupar de manera equilibrada, escoltant el seu pensament i observant les seves actuacions i reaccions davant del programa. He programat activitats que partien de situacions vinculades als reptes que la vida quotidiana els ofereix a cada moment.

La meua sorpresa ha estat escoltar dels nens i nenes judicis de valors i descripcions de situacions plantejades en el programa utilitzant un llenguatge elaborat i reflexiu i m'han transmès el seu esforç per expressar amb paraules fets i vivències difícils d'acceptar o verbalitzar. Aquests alumnes tenien molts conflictes amb els iguals sense resoldre perquè, entre altres motius, no estaven preparats per resoldre'ls perquè no sabien posar paraules al que sentien ells mateixos i no havien fet l'esforç de pensar com se sentien els altres.

He adaptat les activitats de les diferents propostes de programes d'educació emocional que ja són molts. No ha estat un treball difícil ja que totes les propostes són molt interessants i enriquidores. Només calia pensar en el grup d'alumnes amb els que volia treballar i adaptar les propostes a les seves necessitats.

Per a que es produeixin canvis reals és necessari i imprescindible generalitzar els aprenentatges d'educació emocional en diferents àmbits. El compromís de les famílies és clau per a que es pugui produir una generalització fora de l'ambient escolar. És necessari informar-les sobre el programa d'educació emocional que duem a terme, demanar la seva cooperació i motivar-los perquè les seves estratègies i els valors s'integrin en la manera particular de cada família.

També cal el reconeixement i recolzament del programa des de tots els àmbits, però, sobretot, des de l'equip directiu de la institució, i la formació i l'entrenament de qui està destinat a implantar-lo. És important el treball constant i cooperatiu amb tots els estaments: l'escolar, el familiar i el social.

Bibliografía

Álvarez González, M., y Álvarez Justel, J. (2015). Diseño y evaluación de programas de educación emocional. En M. Álvarez González y R. Bisquerra (Coords.). *Manual de orientación y tutoría* (versión electrónica). Madrid: Wolters Kluwer Educación

Bisquerra, R. (2009) *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid : Síntesis.

Bisquerra, R.; Punset, E. y Gea, P. (2015) *Universo de emociones*. PalauGea Comunicació S.L.

Carpena, A. (2018). *Educación socioemocional en la etapa de primaria*. Barcelona: Octaedro Recursos.

Curriculum d'Educació Primària. Decret 119/2015, de 23 de juny, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació primària
<http://ensenyament.gencat.cat/web/.content/home/departament/publicacions/colleccions/curriculum/curriculum-educacio-primaria.pdf>

Èlia López Clases del Postgrau EEiB de la UB Mundet Curs 2018-2019. Barcelona.

GROP . 4ª edición (2016). *Activitats per al desenvolupament de la intel·ligència emocional en els nens*. Barcelona: Parramón.

Renom, A. (Coord.). 3ª edición (2012). *Educación Emocional*. Programa para educación Primària. Madrid: Wolters Kluwer.

ANNEXES

ANNEX 1

SESSIONS DE TREBALL

SESSIÓ 1-2

Quan Dic... Vull dir... 1ª Part*

Quan Dic... Vull dir... 2ª Part*

[*][Consulteu Orientacions d'aquesta sessió , p.33]

COMPETÈNCIA EMOCIONAL

CONSCIÈNCIA EMOCIONAL

OBJECTIUS

- Adquirir vocabulari de les emocions.
- Diferenciar: Alegria, Tristesa, Por, Vergonya, Sorpresa,Ira.
- Identificar emocions en diferents situacions.
- Prendre consciència de les emocions dels demés.
- Expressar els canvis físics – interns i externs- que s'experimenta davant de cada emoció.

RECURSOS

Exercici : “Les cinc abraçades ”. Veure **Annex 2**“Orientacions i recursos”.

Cartolines, revistes, cola, tisora.

Pissarra

Famílies d'Emocions. Recurs pel mestre

Por: ensurt, terror, horror , espant, fòbia, pànic, temor.

Ira: ràbia, malhumor, antipatia, fastidi, fúria, impotència, odi, rebuig, rancúnia, ressentiment, gelosia, enveja, violència, frustració, còlera.

Tristesa: soledat, malenconia, preocupació, disgust, decepció, desgana, pena, dolor, desconsol, aflicció, abatiment, descoratjament, pesar.

Alegria: eufòria, diversió, humor, content, entusiasme, èxtasis, plaer, optimisme, delit, diversió, excitació, satisfacció..

Vergonya: culpabilitat, timidesa, vergonya aliena ...

Sorpresa: ensurt, desconcert, confusió, admiració,...

Avaluació figuro analògica

Tres Imatges amb les emoticones del somriure. Veure **Annex 2** “Orientacions i recursos”.

TEMPORALITZACIÓ

L'activitat es desenvoluparà en dues sessions de 50 minuts aproximadament. En cadascuna de les sessions es treballaran 3 emocions de les 6 emocions programades.

DESENVOLUPAMENT

INTRODUCCIÓ

Començar l'activitat amb un exercici d'apropament per crear un vincle amb els demés i un ambient relaxat i de confiança que pugi la seva autoestima.

LES CINC ABRAÇADES

TREBALL EN GRUP CLASSE

A continuació començarem l'activitat intentant definir que és una emoció.

Cal posar-nos d'acord en allò que sentim i quin nom li posem. Serem conscients que els altres poden sentir una emoció igual que la nostra, parlarem de les mateixes coses, entendrem i viurem situacions similars.

Cal prendre consciència de les nostres emocions y de les dels demés per facilitar un millor coneixement d'un mateix.

La mestra preguntarà als alumnes que creuen ells que són les emocions i els deixarà que expressin lliurement que en pensen . Aniran buscant paraules i fets que les descriguin.

Intentaran, amb l'ajuda de la mestra, que parafrasejarà el seu discurs, definir les característiques més senzilles que defineixen el concepte d'emoció a partir de les seves aportacions.

S'aniran anotant a la pissarra totes les aportacions per intentar establir una definició ,com per exemple:

“Davant d'un aconteixement que pot ser extern o intern el nostre cos respon amb reaccions involuntàries(canvis corporals, fisiològics,..) i voluntàries (expressions facials i verbals, comportaments , accions...)”

A continuació el mestre els hi demana que anomenin diferents emocions. Per facilitar la participació es demanarà als alumnes que descriguin com se senten en diferents moments del dia o en diferents situacions donades: que els passa al cos, que senten i quina postura corporal adopten...

- Posar exemples de diferents emocions que sentim al llarg del dia:

Quan arribo a l'escola sento tristesa, alegria, vergonya...

Quan vaig al pati sento alegria, il·lusió, sorpresa, por...

En una baralla sento por, ira , tristesa, preocupació..

En el joc amb els companys i amics sento vergonya, alegria, plaer, humiliació..

Quan em retrobo als meus pares al final del dia sento alegria, entusiasme, excitació, sorpresa, malhumor...

TREBALL EN PETIT GRUP

Es divideix la classe en grups de 3 o 4 alumnes i se'ls entrega una cartolina amb el nom de l'emoció a treballar – de les sis estudiades- , revistes, tisores i cola . Se'ls demana que busquin i enganxin imatges que , segons ells, representin l'emoció corresponent tot fent un collage d'imatges al voltant d'una emoció donada.

POSADA EN COMÚ

Un representant de cada petit grup surt davant del grup classe i exposa el significat de les diferents imatges que representen l'emoció treballada. Han d'explicitar que és el que els ha motivat a pensar que aquella imatge reflexa l'emoció treballada.

REFLEXIÓ I TANCAMENT DE L'ACTIVITAT

Per acabar l'activitat el mestre avalua el seu grau de satisfacció tenint en compte la seva resposta a la pregunta clau:

Us ha agradat el treball sobre les emocions en la sessió d'avui?.

ORIENTACIONS

Aquesta activitat s'ha de fer en dos sessions ja que no dóna temps de fer-la ben feta i en cadascuna d'elles treballar tres emocions , per exemple alegria, tristesa i vergonya en la primera i ira, por i sorpresa en la segona. Així dóna més temps per fer l'activitat i reflexió als alumnes sobre cada emoció

És important que a cada una de les dues sessions l'activitat no duri més de 50 minuts ja que se'ls pot fer molt pesat participar durant tota la sessió de manera activa.

El mestre suggerirà pensar cada emoció intentant relacionar-la amb fets i vivències que hagin viscut els alumnes i evidenciant que cadascú pot viure la mateixa situació i sentir emocions diferents.

SESSIÓ 3

ESCOLTAR UN CONTE.

COMPETÈNCIA EMOCIONAL

CONSCIÈNCIA EMOCIONAL

OBJECTIUS

- Identificar emocions en diferents situacions: emoció → causa.
- Nomenar les pròpies emocions davant d'una situació determinada.
- Identificar diferents situacions en que hagin experimentat una emoció determinada.
- Comparar les diferents emocions que es poden produir davant d'una mateixa situació

RECURSOS

Exercici : “Visualització del jo”. Veure **Annex 2** “Orientacions i recursos”.

Conte en format gran:

A. Glitz.; I. Sónnichsen.(2000). *Un monstre sota el llit*. Barcelona: Timun-Mas.

Pot ser qualsevol conte

Faristol.

Música relaxant sense imatges per la Visualització Creativa. La música de violins relaxa bastant i agrada força.

Avaluació figuro analògica

Tres Imatges amb les emoticones del somriure. **Veure Annex 2** “Orientacions i recursos”.

TEMPORALITZACIÓ

L'activitat es desenvoluparà en una sessió de 50 minuts aproximadament.

DESENVOLUPAMENT

INTRODUCCIÓ

Començar l'activitat amb un exercici de relaxació per connectar amb un mateix des del benestar.

VISUALITZACIÓ DEL JO

TREBALL EN GRUP CLASSE.

Se selecciona un conte amb làmines grans, que pot ser conegut pel grup. En aquest cas el conte triat *Un monstre sota el llit* projecta les següents emocions:

- **Emocions que projecta** : sorpresa, por, ensurt, pànic, tendresa, empatia, disgust, preocupació .
- **Estats d'ànim que projecta**: excitació, calma, seguretat.

És bo que els alumnes estiguin situats davant del mestre, en semicercle, com en un teatre. Poden estar asseguts a terra o en cadires, de manera que tots estiguin còmodes, i es pot reduir una mica la llum ambiental de la classe per contribuir a crear un clima relaxat i acollidor.

- Es pot presentar el conte amb un faristol i anar passant les pàgines o làmines tranquil·lament. La mestra explica el conte posant especial interpretació en situacions que provoquen emocions de manera prou entenedora, per exemple quan apareix el llop, el bou s'empassa en Patufet...

POSADA EN COMÚ.

Un cop acabat el conte es passa a reflexionar sobre l'explicació, posant especial atenció en les emocions més intenses que han viscut i mirant de recuperar tot allò que els ha fet viure el relat..

Per ajudar en el diàleg es proposen una sèrie de preguntes que els alumnes han d'anar respondent, intentant que puguin participar tot el grup.

Preguntes

- 1- Recordant el conte, anomena situacions en les que- segons la teva opinió- el personatge deu haver sentit por, preocupació, tendresa, alegria, vergonya, disgust, tristesa, sorpresa, vergonya..
- 2- Quan la mare s'espanta amb el ratolí que creieu que pensa i que sent el nen segons la vostra opinió? Tendresa, preocupació, ensurt, tristesa, alegria, compassió..
- 3- Quan la mare el convida a dormir al seu llit com creieu que se sent el nen?
- 4- Heu tingut por alguna vegada a la foscor, a l'hora d'anar a dormir? Què sentiu? A on? Què us relaxa en aquesta situació?
- 5- Quines situacions o objectes us fan sentir por?
- 6- Són les meves emocions semblants a les dels demés davant d'una mateixa situació?

REFLEXIÓ I TANCAMENT DE L'ACTIVITAT

Per acabar l'activitat el mestre avalua el seu grau de satisfacció tenint en compte la seva resposta a la pregunta clau:

Us heu sentit que heu participat en la sessió d'avui? Heu participat poc, normal o molt?.

ORIENTACIONS

Les emocions s'han de treballar d'una en una.

Es donarà especial rellevància al fet que davant d'una mateixa situació nosaltres mateixos i els nostres companys podem sentir emocions diferents, i que davant d'una situació se'ns pot despertar una emoció o més d'una a la vegada.

SESSIÓ 4

FEM TEATRE

COMPETÈNCIA EMOCIONAL

CONSCIÈNCIA EMOCIONAL

OBJECTIUS

- Representar emocions.
- Identificar les emocions que es manifesten en els altres, en situacions diferents,.
- Descobrir maneres d'actuar davant de les mateixes emocions a través del llenguatge corporal i gestual.

RECURSOS

Exercici : “Relaxació ”. **Veure Annex 2** “Orientacions i recursos”.

Música per relaxar-se: Música de violins o altres instruments de corda sense imatges.

Avaluació figuro analògica

Tres Imatges amb les emoticones del somriure. **Veure Annex 2**“Orientacions i recursos”.

TEMPORALITZACIÓ

L'activitat es desenvoluparà en una sessió de 60 minuts aproximadament.

DESENVOLUPAMENT

INTRODUCCIÓ

Fem un exercici de RELAXACIÓ.

TREBALL EN PETIT GRUP

Es treballa en petits grups de 3 o 4 alumnes. D'un en un, cada grup representarà una breu escena que el mestre els explicarà en el moment de la representació, mentrestant els altres hauran d'observar el "teatre".

L'escena és molt breu , també és molt simple, per tan no es faran servir cap mena d'accessoris i serà el seu propi cos qui ho expressarà.. S'han de representar tots i cadascun dels personatges i objectes de la història ja siguin animals, objectes o éssers humans. El mestre haurà d'ajudar a cada grup per identificar els personatges i distribuir-los. Els "actors" no han de parlar, només fan mímica. En cada escena, hauran de representar algunes emocions que ells pensin que podrien sentir si s'haguessin d'enfrontar a aquesta situació en la vida real, ajudant-se de l'expressió corporal i facial.

Una vegada acabada la representació el mestre farà unes preguntes als observadors. Les preguntes es repetiran en cada escena; es tracta de motivar als alumnes per interpretar que passa a l'escena , de què tracta la història i descobrir quin quines emocions estan representant i com es deuen haver sentit els personatge i com s'han sentit els seus companys mentre observaven el teatre.

Preguntes

- 1 Qui vol explicar de què tracta la història?
- 2 Quines emocions han expressat els actors?
- 3 Quines emocions heu observat en els vostres companys mentre miràveu l'escena?

Escenes

- 1 Una persona camina davant d'altres i , de sobte, es gira i es burla d'ells.
- 2 Un grup de persones conversen asseguts: la cadira d'un d'ells es trenca i aquest cau al terra.
- 3 Una persona està asseguda, molt trista, amb altres persones que la observen: arriba una tercera persona i li fa un petó i l'abraça.

POSADA EN COMÚ

Una cop acabades totes les escenes , facilitar el debat al voltant de les següents preguntes:

- *Les persones actuem de manera semblant davant dels mateixos fets o situacions?*
- *S'assemblen les actuacions dels altres a les meves quan expressem la mateixa emoció?*

REFLEXIÓ I TANCAMENT DE L'ACTIVITAT

Per acabar l'activitat el mestre avalua el seu grau de satisfacció tenint en compte la seva resposta a la pregunta clau:

Us ha agradat el treball de les emocions a través del teatre?

ORIENTACIONS

La reflexió de grup hauria de conduir a la comprensió de que es poden produir emocions diferents entre les persones davant d'una mateixa escena i que les reaccions poden ser diverses, totes les emocions són legítimes.

Cal que el mestre tingui la ment oberta i flexible perquè els alumnes se sentin acompanyats i puguin expressar tot el que senten i pensen.

Observo que els alumnes reflexionen de manera més fluida des de l'anàlisi d'una situació escenificada pels alumnes que des de la sola explicació oral de fets o esdeveniments narrats per ells mateixos o pel mestre.

SESSIÓ 5

EL CIRCUÏT DE LES EMOCIONS

COMPETÈNCIA EMOCIONAL

CONSCIÈNCIA EMOCIONAL

OBJECTIUS

- Expressar emocions.
- Observar la representació dels companys.
- Valorar diferents maneres d'expressió.
- Seguir instruccions donades.

RECURSOS

Exercici : “Les cinc abraçades ”. **Veure Annex 2** “Orientacions i recursos”.

Cartolines de 50 x 50 cm numerades de l'1 al 15. Aquestes cartolines estan pensades per fixar a terra a mode d'estacions del circuit .

Cinta adhesiva ampla.

Cartells fets amb paper blanc, mida DIN A4, plegat en forma de triangle, per escriure les consignes amb noms d'emocions o instruccions diferents escrits en una cara del triangle. Veure l'annex en aquesta sessió.

Dau gran.

Avaluació figuro analògica

Tres Imatges amb les emoticones del somriure. Veure Annex “Orientacions i recursos”.

TEMPORALITZACIÓ

L'activitat es desenvoluparà en una sessió de 60 minuts aproximadament.

DESENVOLUPAMENT

INTRODUCCIÓ

Començar l'activitat amb un exercici d'apropament per seguir creant un vincle amb els altres i un ambient relaxat i de confiança que pugui la seva autoestima.

LES CINC ABRAÇADES

TREBALL EN GRUP CLASSE

Es va dibuixant el circuit enganxant les cartolines a terra, a mode d'estacions o parades del circuit, amb 20 estacions en quadres de 50 x 50 cm. En cadascuna d'elles es col·locarà un missatge visible al costat, tal com s'indica en l'annex. Els alumnes es posaran en fila al començament del circuit, per ordre aniran tirant el dau i es col·locaran en el lloc que els correspongui, segons el número que surti en el dau. Llegiran el missatge i seguiran les instruccions.

Si es cau en una estació a on està escrita una emoció, es representarà lliurement durant un període curt de temps; al finalitzar l'escenificació s'asseurà a l'estació i esperarà fins que se l'indiqui una altra instrucció o li toqui tornar a tirar el dau. Si cau en una estació a on hi ha unes instruccions, les llegirà en veu alta i complirà l'ordre.

El joc no s'acaba guanyant o perdent, sinó que quan tots els alumnes han participat i una quantitat considerable d'alumnes han arribat al final el joc es pot donar per acabat.

Cal estar molt atent durant el joc, doncs hi ha instruccions que poden fer desplaçar-se a més de 3 o 4 jugadors a la vegada.

POSADA EN COMÚ

És el moment de reflexionar sobre com ha anat el joc. És recomanable disposar els alumnes asseguts en semicercle ja que aquesta disposició afavorirà la comunicació entre ells de manera que es podran mirar les cares. El mestre pot dirigir el debat a partir d'unes preguntes.

1. Com us heu sentit?
2. Penseu que només hi ha una manera d'expressar emocions?
3. Heu descobert coses noves?
4. Quines emocions han estat les més difícils de representar? Per què?

REFLEXIÓ I TANCAMENT DE L'ACTIVITAT

Per acabar l'activitat el mestre avalua el seu grau de satisfacció tenint en compte la seva resposta a la pregunta clau:

Us ha agradat el circuit de les estacions?.

ORIENTACIONS

Podeu ampliar el nombre d'instruccions i emocions dels cartells en funció del nombre d'alumnes amb els que treballeu fins a un màxim de 20 estacions ja que el joc no pot trigar massa a acabar i us heu d'assegurar que tothom ha participat en unes dues o tres rondes.

És important que el mestre vetlli perquè els alumnes recordin el seu paper d'espectadors de l'assoliment de les instruccions i la representació de les emocions dels altres per , en acabat el joc, poder fer una bona reflexió en la posada en comú.

Cal treballar el concepte emocions positives i emocions negatives i la idea de que totes són bones.

ANNEX

Instruccions dels cartells de les estacions.

1 Tristesa

2 Alegria

3 Avança fins a l'estació 7 i asseu-te!

4 Por

5 Totes les emocions avancen 3 estacions.

6 Sorpresa

7 Tristesa

8 Tots els que estan asseguts avancen 3 estacions.

9 Ràbia

10 Vergonya

11 Totes les emocions avancen fins a la propera emoció.

12 Alegria

13 Retorna a l'inici i posa't l'últim de la fila!

14 Ràbia

15 Sorpresa

SESSIÓ 6

QUE PASSARIA SI...

COMPETÈNCIA EMOCIONAL

REGULACIÓ EMOCIONAL

OBJECTIUS

- Identificar possibles reaccions davant d'una situació determinada.
- Identificar possibles conseqüències de les nostres reaccions.
- Reflexionar sobre les millors reaccions cap a mi i cap als altres.
- Desenvolupar la predisposició a regular les nostres reaccions tenint en compte les possibles conseqüències.

RECURSOS

Exercici : “Sento les mans ”. Veure Annex 2 “Orientacions i recursos”.

La pissarra

Exemple de possibles situacions conflictives:

- 1) Quan entrem a classe un company li dona una empenta a un altre...
- 2) Estàs treballant a classe i ve un company i et treu la goma...
- 3) No em deixen jugar...

Avaluació figuro analògica

Tres Imatges amb les emoticones del somriure. Veure **Annex 2** “Orientacions i recursos”.

TEMPORALITZACIÓ

L'activitat es desenvoluparà en una sessió de 60 minuts aproximadament.

DESENVOLUPAMENT:

INTRODUCCIÓ

Començar l'activitat amb un exercici per relaxar el cos.

SENTO LES MANS

TREBALL EN GRUP CLASSE

El mestre posa un exemple d'una situació conflictiva, per exemple: “estem dins del teatre , a punt per seure per veure una representació, i una persona entra donant empentes i trepitjant als demés..”

Un cop han escoltat la situació, els alumnes indicaran les possibles reaccions que ells tindrien. El mestre anirà anotant a la pissarra totes i cadascuna de les reaccions , del tipus que siguin, sense discriminar ni ometre cap, ni fer crítiques ni comentaris. Després eliminarà aquelles que estiguin repetides . Posteriorment , el grup, anirà identificant les possibles conseqüències de cadascuna de les reaccions. D'entre totes les conseqüències triaran entre tots quina és la millor perquè la situació conflictiva plantejada acabi bé per tothom.

Exemples:

Reacció:”pegar”. Es pregunta: Què podria passar? i es descriuen les possibles conseqüències: rebre un cop, un insult, com a resposta.

Reacció:”cridar ”. Es pregunta: Què podria passar? i es descriuen les possibles conseqüències: ambient de tensió, enutg, indiferència....

Reacció:”parlar”. Es pregunta: Què podria passar? i es descriuen les possibles conseqüències: tranquil·litat, diàleg, indiferència , acord o desacord....

POSADA EN COMÚ

Entre tots decidirem quina és la reacció més adequada per aquest cas o la que és més favorable per totes les persones que formen part d'aquesta situació. Poden sorgir diferents opinions.

REFLEXIÓ I TANCAMENT DE L'ACTIVITAT

Per acabar l'activitat el mestre avalua el seu grau de satisfacció tenint en compte la seva resposta a la pregunta clau:

Avui heu après maneres de resoldre els conflictes que us poden ajudar a sentir-vos millor, us ha agradat?

ORIENTACIONS

És important fer conscients als alumnes de que hi ha diferents alternatives per reaccionar davant d'un mateix conflicte i que cadascuna d'elles té diferents conseqüències que poden ajudar-los a millorar la situació o no. Cal transmetre la idea de que no existeix una actitud o solució correcta o vàlida, sinó una capacitat per crear solucions alternatives i creatives. És en aquest tipus d'activitats a on el mestre pot ensenyar als alumnes a afrontar la frustració de manera positiva i constructiva.

És més fàcil pels alumnes que ells mateixos puguin interpretar - per parelles- les situacions conflictives per poder vivenciar, motivar millor els companys i potenciar la participació del grup en el debat..

SESSIÓ 7

NEMO

COMPETÈNCIA EMOCIONAL

REGULACIÓ EMOCIONAL

OBJECTIUS

- Escoltar el que necessita l'altra persona.
- Expressar els nostres sentiments i emocions respecte a una altra persona.
- Prendre consciència i gestionar les nostres emocions a partir de la simbologia.
- Aprendre l'habilitat de generar solucions alternatives i creatives davant d'un conflicte o malestar..
- Impulsar la capacitat per tenir comunicació assertiva

RECURSOS

Cartolina de 60 x 50 cm amb les sigles NEMO i el que significa cada sigla al costat de cada lletra.

Nom

Emoció

Motiu

Objectiu

Retoladors, colors de fusta, ceres.

Pissarra i guix.

Avaluació figuro analògica

Tres Imatges amb les emoticones del somriure. Veure Annex 2 "Orientacions i recursos".

TEMPORALITZACIÓ

L'activitat es desenvoluparà en una sessió de 60 minuts aproximadament.

DESENVOLUPAMENT:

INTRODUCCIÓ

En algunes situacions, les nostres reaccions davant d'un fet no són les més adequades pel benestar propi ni el dels demés. Aprendre a regular les nostres emocions implica aprendre a dominar-les i saber trobar maneres d'expressar-les positivament que ens facin estar millor amb nosaltres mateixos i amb els altres.

TREBALL EN GRUP CLASSE

El mestre dibuixa les sigles NEMO a la pissarra amb el nom complet del que representa cada inicial. Veure fotografia **Annex 3**

Quan ens trobem que tenim un conflicte amb un company de la classe aprendrem a exposar al company com em sento i com ho vull solucionar. D'aquesta manera puc expressar els meus sentiments i, a més a més, puc fer saber a l'altre el que espero d'ell. L'altre ha d'estar disposat a escoltar el que el seu company li vol comunicar i, si vol, li pot contestar.

Sempre treballarem des del respecte i l'escolta activa

Cal que els dos alumnes que volen fer un NEMO s'asseguin un davant de l'altre en un espai de la classe acordat prèviament amb el grup-classe, és aconsellable que aquest espai pugui ser una mica apartat de les taules de treball per trobar menys moviment i més tranquil·litat..

El mestre exposa un exemple de NEMO :

Nom (nom de la persona a la que vull comunicar el meu malestar)

Emoció (com em sento)

Motiu (el per què)

Objectiu (què vull)

“ Pere avui estic trista perquè m’has donat empentes a la fila i m’agradaria que em tractessis millor “

A continuació els alumnes que vulguin comunicar el seu malestar a algun company de classe practiquen l’estratègia per parelles sota la supervisió del mestre.

POSADA EN COMÚ

És el moment de reflexionar sobre com ha anat la pràctica. És recomanable disposar els alumnes asseguts en semicercle ja que aquesta disposició afavoreix la comunicació entre ells de manera que es poden mirar les cares. El mestre pot dirigir el debat a partir d’unes preguntes.

1. Com us heu sentit quan heu expressat al company la vostra preocupació o el vostre neguit? Ha sigut fàcil?
2. Penseu que és una manera útil per expressar a l’altre com em sento davant del conflicte?

TANCAMENT : REFLEXIÓ I AVALUACIÓ DE L’ACTIVITAT

Per acabar l’activitat el mestre avalua el seu grau de satisfacció tenint en compte la seva resposta a la pregunta clau:

Creus que el NEMO et pot ajudar a sentir-te millor?.

ORIENTACIONS

És una estratègia de regulació emocional que convé que els alumnes en facin ús cada vegada que ho necessitin, només així podran fer-se seva aquesta eina tan valuosa per aprendre a resoldre els conflictes de manera assertiva. Al principi cal que rebin l’acompanyament del mestre, però després poden anar al racó del NEMO sempre que ho necessitin de manera autònoma.

SESSIÓ 8

Ogre

Ratolí

Tu Mateix

COMPETÈNCIA EMOCIONAL

REGULACIÓ EMOCIONAL

Tres estils de comunicació :

Passiu: és aquella en que la persona no expressa ni les seves necessitats, ni els seus desitjos ni les seves opinions, i tampoc sap defensar els seus drets. Amb aquest estil de comunicació podem evadir-nos dels conflictes , però comporta insatisfacció i baixa autoestima.

Agressiu: implica la defensa dels drets personals i l'expressió de sentiments, pensaments i opinions de manera que es falta al respecte dels drets de l'altra persona.

Assertiu: és la manera de relacionar-se amb els altres en la qual la persona no és ni agressiva ni passiva. Ni agredeix ni se sotmet a la voluntat dels altres ; sinó que expressa les seves conviccions i defensa els seus drets, respectant els drets, sentiments i pensaments dels altres.

OBJECTIUS

- Augmentar la seguretat en un mateix.
- Reflexionar sobre la capacitat d'actuar d'una manera assertiva.

RECURSOS

Imatges dels tres personatges que representen les 3 maneres de comunicar-se:

Agressiva: l'ogre.

Passiva: el ratolí.

Assertiva: jo mateix

Escenes de Role Playing:

Escena 1: Estem al pati i una nena demana per jugar a una companya de classe que juga amb una altra .

Ogre: La nena li contesta en un to de veu fort dient-li que no té caps ganes de jugar amb ella perquè ja està jugant amb una altra amiga i l'escriu exigint-li que se'n vagi a un altre racó del pati perquè l'està molestant.

Ratolí: La nena no li respon i segueix jugant amb l'altra companya com si no l'hagués sentit.

“Jo mateixa”: La nena li explica que avui està jugant amb una companya, però que , si li sembla bé, poden quedar demà a l'hora del pati per jugar juntes.

Avaluació de l'activitat:

Tres Imatges amb les emoticones del somriure.

TEMPORALITZACIÓ

L'activitat es desenvoluparà en una sessió de 60 minuts aproximadament.

DESENVOLUPAMENT:

INTRODUCCIÓ

Podem presentar als nostres alumnes les tres maneres de comunicar-se utilitzant les metàfores del *ratolí* que fuig, l'*ogre* que espanta i el “*jo mateix*”.

El que parla com un ratolí es preocupa més del què diran que d'ell mateix; mai es baralla amb ningú, però no és feliç. El que parla com un ogre sempre vol manar i ho aconsegueix tot per la força ; no li preocupa què senten o què pensen els altres. El que parla per ell mateix no té por de dir en veu alta el que sent , pensa o desitja; no obstant, com no vol que els altres se sentin menystinguts , diu les coses que , segons ell, ha de dir, però procurant no faltar al respecte a ningú.

TREBALL EN GRUP CLASSE

Representem en escenes de *Role Playing*, en grups de tres alumnes, situacions en les que el mateix personatge ha d'expressar-se interpretant els tres estils de comunicació, un darrere l'altre. Els companys hauran d'endevinar de quin estil estem parlant; per fer-ho més fàcil enganxarem les tres imatges- ogre, ratolí i "jo mateix" - a la pissarra.

Aquestes metàfores ens poden servir per referir-nos a elles quan veiem que ens poden fer falta en la vida quotidiana.

POSADA EN COMÚ

Per parlar dels tres estils de comunicació ens poden ajudar algunes preguntes. Cada vegada que analitzem les escenes cal preguntar no només als companys que han fet d'observadors sinó també als nens que han interpretat els personatges.

Per exemple:

- Com creieu que s'ha sentit el nen/nena que interpretava el/ els personatges que rebien la resposta de l'ogre / ratolí / "jo mateix"? Per què?
- Com es deu haver sentit el nen/nena que interpretava el paper d'ogre, de ratolí i de "jo mateix"? Per què?
- Quina manera creieu que és la millor per comunicar-nos amb els altres? Per què?

TANCAMENT : REFLEXIÓ I AVALUACIÓ DE L'ACTIVITAT

Per acabar l'activitat el mestre avalua el seu grau de satisfacció tenint en compte la seva resposta a la pregunta clau:

Creus que avui has après alguna cosa que no sabies?

ORIENTACIONS

Aquestes metàfores ens poden servir per referir-nos a elles quan creiem que les necessitem en la vida quotidiana. Podem demanar que repeteixi el missatge tal com ho diria el “*jo mateix*”: “ *A veure si pots repetir això mateix tal hi com ho diria el “jo mateix”*”. També recordarem que en el nostre dia a dia no s’ha de tenir el paper de l’ogre ni del ratolí. Els demanarem als alumnes que s’ajudin entre ells.

SESSIÓ 9 1ª Part [*]

SESSIÓ 10 2ª Part [*]

EL PASTÍS DE LA FELICITAT

[*][Consulteu Orientacions d'aquesta sessió , p.57]

COMPETÈNCIA EMOCIONAL

REGULACIÓ EMOCIONAL

OBJECTIUS

- . Identificar les emocions, estats d'ànim i sentiments positius.
- . Identificar les actituds que afavoreixen la felicitat.
- . Prendre consciència de les emocions dels altres.
- . Expressar verbalment les pròpies idees.

RECURSOS

Fulls DIN A4 en blanc.

40 etiquetes blanques adhesives de 3 x 10 cm. que si pugui escriure amb llapis.

Llapis negres , colors de fusta , retoladors fins.

Gomes d'esborrar.

Mural d'un pastís - mides de 60 x 75 cm aproximadament- fet amb cartolines, dibuixant dos pisos de 10 cm d'alçada cadascun per enganxar les enganxines amb missatges escrits .

Recurs pel mestre

Vocabulari de referència per denominar qualitats personals positives dels altres:

Alegre, amable, sincer, divertit, eixerit, bromista, carinyós, imaginatiu, decidit, generós, madur, optimista, tendre, responsable, pacient, respectuós, tranquil, fidel, entusiasta, educat, seriós, intel·ligent, prudent, savi .

Avaluació de l'activitat

Tres Imatges amb les emoticones del somriure.

TEMPORALITZACIÓ

L'activitat es desenvoluparà en una sessió de 60 minuts aproximadament.

DESENVOLUPAMENT:

INTRODUCCIÓ

El mestre proposa que entre tots fem un pastís de la felicitat i quan s'acabi el curs ens el mengem. La pregunta que ens fem seguidament és: què necessitem per ser feliços? Cal que pensem quins ingredients necessita aquest pastís.

Ser feliços vol dir sentir-nos bé . Cal que aprenguem a expressar el bo i millor de les coses que fan bé els nostres companys: les seves qualitats, el que més ens agrada d'ells.

Cadascun dels nostres companys té bones qualitats que , sovint, com que ja estem acostumats a veure-les o viure-les no ens adonem de com de bé es poden sentir si els les fem saber. Recordem quines qualitats coneixem, podem fer elogis als companys sobre; la seva aparença, les coses que fan, la seva manera de ser o sobre el seu comportament.

Per exemple:

- L'aparença: “ *M'agrada el teu cabell*”.
- Les coses que fan les persones: “*Dibuixes molt bé*”.
- La manera de ser: “ *Sempre estàs contenta*”.
- El comportament: “*Ens vens a veure quan estem tristos*”.

TREBALL EN GRUP CLASSE

Fem una rotllana i per assegurar que han entès el concepte, lliurement, aniran dient elogis dels companys sobre cadascun dels quatre aspectes que hem posat d'exemple. Cal assegurar que cap companya quedi exclòs dels elogis.

Tots aquests elogis poden ser els ingredients del pastís de la felicitat. A continuació el mestre reparteix un full en blanc, 3 enganxines i eines per escriure a cadascun dels alumnes que han de pensar elogis sobre els seus companys que escriuran en el full que els servirà d'esborrany i seguidament triaran quin o quins són els elogis que volen posar al pastís i els escriuran en les enganxines a mode d'ingredients del pastís. Poc a poc, amb l'acompanyament del mestre per l'escriptura correcta de les frases que els vagin sortint, aniran enganxant els ingredients en el pastís.

POSADA EN COMÚ

Un cop acabada l'activitat els alumnes aniran llegint l'ingredient que han escrit mentre els companys escolten en silenci.

Fem una reflexió sobre el compromís de treballar aquests ingredients fins a final de curs ja que per fer el pastís necessitem que facin servir aquests elogis en el seu dia a dia: a l'escola, a casa, amb els amics i pel carrer o en les estones d'activitats extraescolars.

Preguntes per reflexionar:

- Tots aquests ingredients són fàcils de pensar i dir a l'altre?
- Creiem que tots els nostres companys poden rebre elogis igual que nosaltres?
- Hi ha algun ingredient que no hi pot faltar en aquest pastís?

TANCAMENT : REFLEXIÓ I AVALUACIÓ DE L'ACTIVITAT

Per acabar l'activitat el mestre avalua el seu grau de satisfacció tenint en compte la seva resposta a la pregunta clau:

-Com has participat avui?

ORIENTACIONS

Aquesta sessió es pot dividir en dos sessions.

En una segona sessió i per tal de treballar el canvi d'actitud a partir de l'elogi es poden presentar els elogis treballats en forma de targetes i els infants poden escollir els elogis que han treballat o el què es comprometen a seguir practicant i ho verbalitzen asseguts en rotllana. És el moment de compartir com se senten quan fan l'elogi i com se senten els que el reben.

En una **tercera sessió**, a final de curs, per celebrar els canvis aconseguits, es pot confeccionar un tovalló personal de paper a on es dibuixen fent l'elogi al company i per acabar menjant un pastís fet entre tots.

Veure fotografies en l' **Annex 3**.

És important comunicar a les famílies que estem fent aquesta activitat perquè poden ajudar-los tot fent-se elogis entre els diferents membres de la família. És important que el mestre parli sempre de les qualitats positives dels alumnes ja que si treballa els atributs negatius dels companys pot ser que l'objectiu de la sessió quedi desdibuixat.

SESSIÓ 11

TOTS SOM ARTISTES

COMPETÈNCIA EMOCIONAL

AUTOESTIMA

OBJECTIUS

- . Estimular el desenvolupament de l'autoestima.
- . Desenvolupar la valoració de la pròpia individualitat.
- . Expressar gràficament una imatge creada.
- . Reconèixer la satisfacció per l'obra realitzada.

RECURSOS

Fulls DIN A4 en blanc.

Llapis negres , colors de fusta , retoladors fins, ceres dures.

Goma d'esborrar.

Mural a on penjar tots els dibuixos.

Taules i cadires individuals.

Avaluació de l'activitat

Tres Imatges amb les emoticones del somriure.

Veure **Annex 2** Orientacions i recursos.

TEMPORALITZACIÓ

L'activitat es desenvoluparà en una sessió de 50 minuts aproximadament, dels quals 20 minuts es dedicaran a fer el dibuix

DESENVOLUPAMENT

INTRODUCCIÓ

Cada persona és única, pot fer coses diferents. Ser original permet ser un mateix, expressar-se tal com és. Escoltar-se, imaginar i crear. Cal valorar-se com una persona diferent i creativa, tenir el valor d'assumir reptes i enfrontar-se a les dificultats, als fracassos i les frustracions i veure-ho com una oportunitat per aprendre a créixer.

TREBALL INDIVIDUAL

Es col·loquen les taules dels alumnes separades unes de les altres, de manera que els alumnes no puguin veure els treballs dels altres.

Se'ls demana que facin un dibuix, com si es tractés d'un quadre d'un pintor, el quadre serà la composició lliure de quatre elements donats. Podran dibuixar i distribuir-los com ells vulguin, però dins d'un mateix context, és a dir, es relacionaran entre ells. El mestre escriurà a la pissarra el nom dels 4 elements i els alumnes comencen a treballar en la seva obra d'art. Cal primer reflexionar sobre el que volen dibuixar i pensar com ho plasmaran en el paper.

Per a facilitar la comprensió se'ls donarà un exemple: “ Si els elements són casa, ocell, jardí i arbre, es pot dibuixar un jardí d'una casa, un ocell a dalt d'un arbre del jardí, una finestra de la casa oberta i al costat de la finestra una gàbia d'ocell amb la porta oberta. Cadascú pot afegir més elements a la seva obra mentre hi hagi els 4 elements donats que es relacionen entre ells.”

TREBALL EN GRAN GRUP

Acabats els dibuixos s'aniran col·locant en un mural de la classe de manera que tots els alumnes puguin observar tots els dibuixos dels companys. Els alumnes s'aniran passejant per la classe, com si fossin en una sala d'exposicions, i miraran en detall el treball dels altres.

Quan tots els participants hagin observat tota l'exposició, les persones que vulguin d'un en un- explicaran al grup el que han dibuixat, que significa i en què s'han inspirat per fer la seva obra.

En el moment en que cadascú exposa la seva obra és important respectar el silenci.

POSADA EN COMÚ

Es deixaran uns minuts perquè cadascú faci una reflexió interior, un treball personal. El mestre farà unes preguntes perquè puguin facilitar aquesta reflexió interna. No s'han de contestar en veu alta. És una activitat per fer en silenci.

Preguntes per reflexionar:

1. *T'ha agradat el teu dibuix?*
2. *Què has pensat del teu propi quadre quan has vist el treball dels teus companys?*
3. *T'hagués agradat canviar alguna cosa del teu quadre o fer-lo d'una altra manera?*
4. *T'has divertit creant?*

TANCAMENT : REFLEXIÓ I AVALUACIÓ DE L'ACTIVITAT

Per acabar l'activitat el mestre avalua el seu grau de satisfacció tenint en compte la seva resposta a la pregunta clau:

- T'ha agradat la classe d'avui?

OBSERVACIONS

Els elements que es proposin no han de ser gaire difícils de dibuixar ni de relacionar, però han de ser habituals i quotidians.

Cadascú és lliure d'interpretar els elements com ho consideri.

S'ha de reflexionar sobre la idea de què fer coses diferents identifica a cadascú com a persones úniques. És important observar que el resultat no és necessàriament correcte o incorrecte, sinó propi.

Cal evitar valoracions o comparacions competitives (millor -pitjor, bo - dolent , bonic – lleig), es valorarà les diferències, la individualitat i la creativitat.

SESSIÓ 12

ENS MOVEM JUNTS

COMPETÈNCIA EMOCIONAL

AUTOESTIMA

OBJECTIUS

- . Estimular el desenvolupament del coneixement d'un mateix.
- . Valorar el propi cos i les capacitats personals.
- . Desenvolupar la seguretat i control de l'espai amb el domini del propi cos.
- . Nomenar algunes articulacions.
- . Experimentar el que succeiria si no existissin les articulacions.

RECURSOS

Mocadors de diferents mides, llistons de fusta de diferents mides, etc., en general, objectes que serveixin per immobilitzar o encanyar diferents parts del cos a treballar.

Un gimnàs

Avaluació de l'activitat

Tres imatges amb les emoticones del somriure.

Veure **Annex 2** Orientacions i recursos.

TEMPORALITZACIÓ

L'activitat es desenvoluparà en una sessió de 45 minuts aproximadament.

DESENVOLUPAMENT

TREBALL EN GRAN GRUP

El mestre demana als alumnes que expliquin què és per a ells una articulació. Amb les aportacions dels alumnes es definirà el concepte “articulació”. A continuació se’ls convidarà a descobrir quantes articulacions tenen a les mans, a la cama i a l’espatlla.

Després de comparar la quantitat amb els companys se’ls demana que diguin què poden fer amb les mans, els braços i les cames. Per exemple, que indiquin quines articulacions del braç o la ma utilitzen per gratar-se el cap , escriure, beure aigua, etc.

TREBALL PER PARELLES

A continuació es col·locaran per parelles i, amb l’ajuda del company, procediran a immobilitzar-se o encanyar alguna zona de les estudiades, com el braç, la cama, el colze o l’espatlla. A continuació hauran de fer activitats de moviment a on la zona immobilitzada es vegi implicada.

POSADA EN COMÚ

El mestre iniciarà un espai de reflexió sobre l’activitat realitzada. De manera individual buscarem que facin una reflexió interna i es contestaran cap a ells mateixos les següents preguntes.

Preguntes per reflexionar:

1. *Quines coses del teu cos has descobert?*
2. *Pensa en totes les coses que pots fer cada dia gràcies a les teves articulacions.*
3. *Podem fer tots les mateixes coses?*

TANCAMENT : REFLEXIÓ I AVALUACIÓ DE L'ACTIVITAT

Per acabar l'activitat el mestre avalua el seu grau de satisfacció tenint en compte la seva resposta a la pregunta clau:

- Has participat en la classe d'avui?

OBSERVACIONS

La reflexió pot ser individual i interna o de grup i en forma de diàleg.

Es pot dividir el grup en parelles i fer tres subgrups amb les parelles. Cadascun d'ells pot ocupar-se d'un grup d'articulacions treballades, com per exemple:

- de la cama i del peu
- del tronc i el cap
- de la mà i el braç

Després de realitzar les mateixes activitats proposades anteriorment, cada grup explicarà i compartirà amb la resta de la classe la seva experiència.

L'objectiu d'aquesta activitat és procurar que descobreixin el seu propi cos, característiques i possibilitats, mirant de que puguin arribar a controlar el seu cos i es puguin desplaçar amb seguretat en l'espai.

El mestre ha de ser qui els ajudi a immobilitzar la zona i procurar que no es facin mal.

ANNEX 2

ORIENTACIONS I RECURSOS

ORIENTACIONS I RECURSOS

Aquest apartat presenta diferents orientacions i recursos que es poden utilitzar en cadascuna de les sessions de treball

Els apartats comuns a totes les sessions són els següents:

- Introducció de l'activitat
- Espais per treballar l'educació emocional o com incloure el programa en el currículum.
- ANNEX. Avaluació: Emoticones del Somriure

● INTRODUCCIÓ DE L'ACTIVITAT

Dinàmiques de RELAXACIÓ i BENESTAR

En aquest apartat podeu veure breus dinàmiques per treballar el benestar emocional amb mi mateix i amb els altres. Busquen treballar amb els alumnes; la vinculació al grup; sentir i canalitzar emocions a través de la relaxació; desenvolupar la valoració de la pròpia individualitat i l'autoestima.

Començar l'activitat amb un exercici d'apropament per crear un vincle amb els altres i un ambient relaxat i de confiança .

Són dinàmiques que no poden durar més de 10 minuts.

LES CINC ABRAÇADES

En gran grup es posen d'acord per trobar maneres diferents d'abraçar-se. Cadascú decideix maneres diferents de fer-se abraçades amb els altres companys. Es tractaria de triar les persones amb les que vols fer-te les abraçades lliurement.

Es poden fer dibuixos de cadascuna de les diferents abraçades i penjar-les a la classe.

VISUALITZACIÓ DEL JO

VISUALITZACIÓ CREATIVA .

Ens imaginem a nosaltres mateixos.

El mestre demana als alumnes que deixin les seves taules lliures d'estrís de treball. Posa una música relaxant. Els demana que tanquin els ulls mentre senten una música i els dirigeix unes consignes que han d'anar fent relaxadament.

El mestre llegeix als alumne, pausadament, el següent discurs:

Tanco els ulls

Respiro a poc a poc

Penso en mi mateix

Penso en mi mateixa

Em dic en silenci:

Sóc important, sóc únic, sóc única , sóc especial, em sento tranquil, em sento tranquil·la, m' estimo molt.

*Em faig una abraçada**

I, poc a poc, obro els ulls i mostro un somriure.

*Arribat aquest moment el mestre es fa una abraçada per donar exemple als alumnes. La música es para.

SENTO LES MANS

Les mans ens donen la possibilitat de sentir, transmetre i rebre energia. Entrenar el cos per sentir, facilita el poder de conduir situacions i regular-les.

El mestre demana als alumnes que col·loquin les seves mans esteses , amb el palmell a sobre de la taula; en aquell moment, durant 1 minut, se'ls farà notar la sensació que això produeix. Passat aquest temps se'ls demana que aixequin les mans , aproximadament 1 centímetre , sense que toquin la superfície de la taula però conservant la postura i se'ls va preguntant sobre les sensacions que experimenten. Una altra variant - després d'haver après la primera, pot fer-se ajuntant les mans, ja sigui la d'ells mateixos o amb les dels altres companys de classe, fet que els ha de permetre compartir experiències.

EM RELAXO

Escoltem música relaxant mentre estem estirats a terra, còmodament ,i el mestre ens va llegint unes paraules i frases que ens calmen.

Sentim el pes del cos a terra.

Tanquem els ulls si així estem més còmodes.

Deixem que els nostres braços i les nostres cames restin com adormits, sense força.

El nostre cap està tranquil i relaxat.

Les nostres mans, els dits dels peus estan relaxats.

Escoltem la música..

Poc a poc ens anem movent: primer els dits dels peus i de les mans, després els braços i les cames , molt a poc a poc, obrim els ulls i ens incorporem fins aquedar-nos asseguts a terra.

- **ESPAIS PER TREBALLAR L'EDUCACIÓ EMOCIONAL O COM INCLOURE EL PROGRAMA EN EL CURRÍCULUM**

Aquestes activitats estan pensades per ser aplicades tan en l'educació formal (Educació primària- Cicle Inicial) com no formal (activitats de temps lliure, animació sociocultural, etc.).

Si s'apliquen en l'educació formal l'espai més recomanable és el dedicat a Tutoria ja que és a on el tutor està en contacte amb el grup – classe de manera més particular i coneix les individualitats de cadascú. És un espai dedicat al treball de la convivència;

Àmbit d'Educació en Valors.

Àrea d'Educació en Valors Socials i Cívics .

Dimensions.

Dimensió Personal. Aquesta dimensió agrupa les competències més relacionades amb els valors ètics, especialment les que serveixen per bastir el propi caràcter moral. Agrupa les competències bàsiques de l'àrea que s'adrecen a la persona en tant que individu capaç de conèixer les seves emocions i sentiments, de respectar-se a si mateix i d'orientar i dirigir la seva pròpia existència.

Curriculum d'Educació Primària. Decret 119/2015, de 23 de juny, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació primària

Avaluació: Emoticones del Somriure



“L’activitat no m’ha agradat gaire.”



“L’activitat m’ha agradat.”



“L’activitat m’ha agradat molt.”



ANNEX 3

FOTOGRAFIES DE SESSIONS DE TREBALL

ANNEX 3

Sessió de treball 8. Dibuix del racó del NEMO, fet pels alumnes.



Sessió de treball 9. Fem un pastís de la felicitat amb els ingredients que necessitem per sentir-nos millor entre nosaltres. Cadascú escriu, en una enganxina, quin és l'ingredient que aporta per fer el pastís .Cultura de l'elogi.



Sessió de treball 10. Tovalló elaborat pels alumnes fruit de la reflexió sobre tractar-nos bé entre nosaltres. Cultura de l'elogi. Aquest tovalló personal serveix per menjar-nos el pastís de la felicitat.





ANNEX 4

DIARI PERSONAL

DIARI PERSONAL DEL MESTRE SOBRE LES SESSIONS DE TREBALL DEL PROGRAMA

SESSIÓ 1-2

En el treball - en grups petits- per fer el collage d'imatges per a cada emoció observo :

Vergonya: Mentre treballàvem les emocions , una a una, posaven exemples generalitzats. Un cop han començat a buscar imatges per a cada emoció, per a la vergonya, han agafat les que representaven persones nues o dones ensenyant l'escot o culs de nadons...

En general, quan es tractava de buscar imatges, la feina reflexiva i enriquida de l'inici del treball en grup no quedava representada amb el resultat final del *collage* en petit grup. Uns als altres , els alumnes s'influenciaven de les imatges que anaven trobant i el resultat final quedava menys enriquit respecte a la diversitat d' esdeveniments o objectes que poden produir una mateixa emoció.

Representant del grup petit exposant el treball davant del grup classe. El representant del grup, sovint, no sabia el motiu que havia dut als seus companys a escollir cadascuna de les imatges que representaven l'emoció i ho preguntaven o , directament, l'altre company del grup s'aixecava i l'explicava.

Treballant les emocions, una a una, els alumnes identifiquen de seguida les expressions facials i corporals

posta en comú al voltant del tema “Què és una emoció i quines emocions coneixes? COM LES EXPRESSES?”

“L'amor no és una emoció , és un sentiment..” Ian

“Sentim vergonya quan fem un equip per jugar a la pista” BIEL

“Quan estic tranquil·la no sento res!!” AGATA

“Quan perds un concurs i tothom riu de tu sents humiliació” RITA

“Quan estàs trist està deprimit!” BERTA

“Sentim tantes emocions al cos que no sé què sentim.” ROC

Ràbia:

Peguem, cridem i diem coses que després no complim..

Em tanco a l'habitació.

Dono cops de peu molt forts a la pilota.

Pego a un coixí o a un ós de peluix.

Surto al pati de casa.

Faig un crit i faig pressió amb les mans en forma de puny.

Sorpresa:

Poden ser d'alegria o de “susto” o tristesa.

Per una festa d'aniversari o quan el papa arriba abans de la feina.

Amb la mort d'alguna persona que estimes.

Vergonya:

Tenim els ulls plorosos, les galtes vermelles, també suem o posem les mans al darrera.

Tenim vergonya quan: fem amics nous, demanem per jugar a futbol a algú que no coneixem, en un concert o una dansa i els papes venen a veure'ns o quan m'enamoro...

SESSIÓ 3

Preguntats sobre : *Quines situacions o objectes us fan sentir por?*

Els alumnes responen:

Por a la mort d'alguna persona que conec.

Por a una persona sense ulls.

Por a les disfresses de terror.

Por als animals ferotges, com el llop.

Por a estar malalt, una malaltia greu com el càncer.

Por a una catàstrofe natural, com un tsunami.

Por a caure al fons del mar..

Als alumnes els resulta molt més fàcil participar a partir d'una situació donada, com el conte, en que poden opinar sense sentir-se qüestionats . Ràpidament exposen situacions viscudes de la seva realitat més immediata que poden compartir.

També són conscients que davant d'una mateixa situació no tots sentim el mateix i poden entendre les emocions dels altres.

SESSIÓ 4

En una de les interpretacions- quan l'alumne cau de la cadira - el factor sorpresa és difícil de reconduir. Una anècdota que em va fer pensar en aquesta sessió va ser que en acabar les representacions jo vaig ensopegar i gairebé caic a terra, els alumnes van riure i jo vaig demanar quin era el següent pas i tan sols tres alumnes van ser capaços de controlar l'emoció i demanar –me si estava bé. No sabia interpretar aquesta reacció si era fruit d'una facilitat en la memòria de treball i posterior assimilació de l'aprenentatge o perquè ja tenien experiència amb la família i aquesta habilitat socioemocional ja la tenien incorporada.

SESSIÓ 5

Els alumnes expressen que els era molt fàcil pensar en coses alegres ja que de seguida podien expressar alegria, però quan els tocava la tristesa els era molt difícil pensar en coses que et fan mal o un esdeveniment trist. La sorpresa també els ha costat molt de transmetre .

SESSIÓ 6

Transcriu a mode de reflexió les aportacions i reflexions dels alumnes treballant sobre un cas hipotètic:

Situació Conflictiva 2:

“Estàs treballant a classe i ve un company i et treu la goma...”

Pissarra de reaccions:

Li diria sense cridar-li: “Eh! Per què em treus la goma? (Pablo)

Reflexió sobre la reacció: Si poses el “Eh!” la frase queda mal contestada perquè gairebé tots estan d’acord que a les persones ens hi hem de dirigir pel seu nom.

Li diria sense cridar-li: “ Per què em treus la goma? Me la podies haver demanat.. (Zoe)

Reflexió sobre la reacció: Si poses el “Eh!” la frase queda mal contestada perquè gairebé tots estan d’acord que a les persones ens hi hem de dirigir pel seu nom. Sense “l’Eh!” quedaria molt bé. I no acabaria malament.

Li diria: “L’ estava fent servir , me la podies haver demanat”(Berta)

Li diria: “Eh! Per què m’has agafat la goma?Vas a la mestra i li demanes una. Si vols una me la demanes ! (Roc)

Reflexió sobre la reacció: Dona dues ordres i es presta a confusió.

Li diria : No me la treguis perquè tu ja tens una a la teva taula.(Pau)

Reflexió sobre la reacció: No està bé perquè dóna per suposat que ja té una goma i és una informació que no sabem...

Li diria: No em treguis la goma! si us plau, me la pots demanar?A tu t’agradaria que et traguessin la goma sense permís?(Daniela)

Reflexió sobre la reacció: Aquesta és la més acceptada ja que dóna autonomia al nen per decidir una resposta sense dependre de la mestra i li prega que li demani en lloc de prendre-se-la. Fa servir les paraules “ si us plau” i pot acabar bé.

Els alumnes trien la última reacció com la més adequada perquè la situació pugui acabar bé Precisament en aquesta reacció hi ha una pregunta empàtica final que sembla haver convençut a molts alumnes.

SESSIÓ 7

És molt rellevant com aquesta eina va ser incorporada pels alumnes amb molta facilitat. Crec sobretot que necessitaven una estratègia per expressar tots els neguits i conflictes que havien callat com ja he explicat en la *descripció de necessitats* del grup.

SESSIÓ 8

La Sara és una nena que acostuma a comunicar-se d'una manera agressiva amb les companyes: no li importa dir a una nena que no jugui amb ella i deixar-la sola, normalment sempre li agrada decidir qui anirà amb ella i qui no. És una nena forta, de caràcter que es mostra molt decidida davant d'alguns companys i companyes.

Avui li ha tocat fer de víctima, d'un paper de comunicació agressiva d'una companya, en un Role Playing i m'ha verbalitzat que no volia rebre el "no" per resposta quan li ha tocat demanar per jugar a una companya que li havia de dir que no podia jugar i la deixava allà sola.. deia que no ho suportaria encara que fos un teatre, que si podíem canviar el *Role Playing* i fer l'estil de comunicació assertiva.

Després de rebre el "no jugues" hem parlat de com s'ha sentit i penso que aquesta dramatització l'haurà fet reflexionar en com hem de dir les coses als nostres companys..

SESSIÓ 9 -10

L'endemà en Gerard em demana que vol fer un NEMO amb en Biel i se'n van al racó de la classe del NEMO. Quan tornen li pregunto com ha anat i en Gerard em diu que ha felicitat a en Biel perquè ja no mossega el llapis d'escriure. Ho explico a tota la classe i tres nens, espontàniament, aplaudeixen i feliciten a en Biel. La Sara diu que en Biel encara mossega els plastidecors, jo li faig la observació del que en Biel ha aconseguit fins ara i que hem de seguir treballant.

Aprofito per comunicar als alumnes que en Gerard ja ha posat el primer ingredient pel pastís de la felicitat ja que felicitar un company quan aconsegueix una millora per ell mateix és un reconeixement que ens fa sentir molt bé. Els pregunto si estan d'acord amb la meva opinió i tots els alumnes ho aproven.

Avui a la tarda l'Àres - alumna de la classe -, m'ha expressat, a la porta de l'escola, que li agradava molt com anava vestida. Cal seguir difonent les bones pràctiques en Educació Emocional fora del context de la classe ja que és la única manera de poder consolidar els aprenentatges que van adquirint.

SESSIÓ 11

Durant tota l'activitat hi va haver molt silenci i respecte cap a les feines dels altres. Crec que la psicologia positiva és una perspectiva molt potent en quan focalitza el tracte amb les persones des de les seves fortaleces i les seves potencialitats. Tots els infants van valorar molt positivament l'experiència.

ANNEX 5

REGISTRES D'AVALUACIÓ

Document 1

Avaluació de les sessions de treball i de la mestra especialista en Educació Emocional i Benestar per part dels mestres tutors.

Document 2

Avaluació de la conducta socioemocional dels alumnes de la classe de segon .

Document 3

Avaluació de la conducta socioemocional dels alumnes de la classe de segon .

Document 4

Avaluació de la conducta socioemocional dels alumnes de la classe de segon .

ANNEX 5

Document 1

Avaluació de les sessions i de la mestra especialista en Educació Emocional i Benestar per part dels mestres tutors.

Valora de 0 (totalment en desacord) a 10(totalment d'acord) les següents frases que fan referència a la sessió i a la mestra	00 / 00/2019 ISA SUNYER
1. L'activitat - pel que fa als objectius- és apropiada per l'edat.	
2. L'activitat té una dificultat apropiada per l'edat.	
3. Considero l'activitat interessant i divertida per l'alumnat.	
4. El que es pot aprendre amb l'activitat és útil.	
5. Contribueix a crear un bon clima emocional a l'aula.	
6. Fomenta la participació de l'alumnat en el grau apropiat.	
7. El ritme de la classe estimula l'interès i la reflexió dels alumnes sobre el tema.	
8. La durada és suficient (0 insuficient, 5 suficient,10 excessiva).	
9. Els recursos materials són adequats.	

Valora de 0 (totalment en desacord) a 10 (totalment d'acord) les següents frases que fan referència a la sessió i a la mestra	Sessió 1 Consciència a Emocional	Sessió 2 Consciència a Emocional	Sessió 3 Consciència a Emocional	Sessió 4 Consciència a Emocional	Sessió 5 Consciència a Emocional
1. L'activitat - pel que fa als objectius- és apropiada per l'edat.	10	10	10	9	10
2. L'activitat té una dificultat apropiada per l'edat.	10	10	10	9	10
3. Considero l'activitat interessant i divertida per l'alumnat.	7	7	10	8	10
4. El que es pot aprendre amb l'activitat és útil.	10	10	10	7	8
5. Contribueix a crear un bon clima emocional a l'aula.	10	10	8	8	8
6. Fomenta la participació de l'alumnat en el grau apropiat.	7	7	10	9	10
7. El ritme de la classe estimula l'interès i la reflexió dels alumnes sobre el tema.	7	7	7	8	10
8. La durada és suficient (0 insuficient, 5 suficient, 10 excessiva).	4	4	5	5	5
9. Els recursos materials són adequats.	10	10	10	9	10

Valora de 0 (totalment en desacord) a 10(totalment d'acord)les següents frases que fan referència a la sessió i a la mestra	Sessió 6 Regulació emocional	Sessió 7 Regulació emocional	Sessió 8 Regulació emocional	Sessió 9-10 Regulació emocional	Sessió 11 Autoestima Emocional	Sessió 12 Autoestima Emocional
1. L'activitat - pel que fa als objectius- és apropiada per l'edat.	9	9	10	10	10	10
2. L'activitat té una dificultat apropiada per l'edat.	9	9	10	10	10	10
3. Considero l'activitat interessant i divertida per l'alumnat.	8	10	10	10	8	10
4. El que es pot aprendre amb l'activitat és útil.	8	9	10	10	8	9
5. Contribueix a crear un bon clima emocional a l'aula.	8	9	10	10	8	10
6. Fomenta la participació de l'alumnat en el grau apropiat.	9	8	10	10	7	10
7. El ritme de la classe estimula l'interès i la reflexió dels alumnes sobre el tema.	9	9	7	8	7	7
8. La durada és suficient (0 insuficient, 5 suficient, 10 excessiva).	5	5	5	5	0	5
9. Els recursos materials són adequats.	9	9	8	10	10	10

Alumnes Document 2	Timidesa i Ansietat						Tolerància a la frustració				
	Inhibició	Vergonya	Preocupació	Tensió	Tristesa	Regulació en l'expressió emocional	Acceptació que les coses no vagin com voldria	Encarament dels propis errors	Acceptació de la imposició de límits	Sentit de l'humor	
1. Sara	1 1	1 1	3 2	1 1	1 1	1 2	2 2	2 1	1 1	1 1	
2. Erik	1 1	1 1	1 3	2 3	2 3	3 4	2 2	2 2	3 3	1 1	
3. Roc	1 1	1 1	3 1	3 2	3 2	3 2	1 1	1 1	1 1	1 1	
4. Daniela	2 3	2 2	2 1	1 1	2 2	2 2	1 1	1 1	1 1	1 2	
5. Ian	1 2	1 1	2 1	1 1	1 1	1 2	1 1	1 1	1 1	1 1	
6. Gerard	2 4	2 4	1 1	3 3	2 1	3 5	2 2	2 2	1 1	1 1	
7. Júlia	1 2	1 1	2 2	1 1	1 1	1 1	1 1	1 1	1 1	1 1	
8. Àgata	1 1	3 1	3 3	3 4	3 3	1 3	1 3	1 2	1 1	1 1	
9. Àres	1 1	1 1	1 2	1 1	1 1	1 1	1 1	1 1	1 1	1 1	
10. Carla	1 1	1 1	2 1	1 1	1 1	1 1	1 1	1 1	1 1	1 1	
11. Víctor	3 2	5 3	5 3	5 3	3 3	5 5	5 5	5 4	5 4	3 3	
12. Biel	2 2	2 2	3 3	1 2	2 2	2 2	2 3	2 2	1 1	1 1	
13. Aitor	1 1	1 1	2 2	2 2	1 1	4 2	2 1	2 1	2 1	1 1	

Puntuarem de l'1 al 5 segons la severitat del comportament enregistrat. Així, 1 voldrà dir cap problema i 5 problemes molt seriosos.

Alumnes Document 3	Seguiment de normes			Comportaments perturbadors								
	Acceptació de la necessitat de normes	Adaptació a les regles de l'escola	Compliment de responsabilitats	Disruptivitat a l'hora de classe i/o del pati	Dificultats per estar quiet o assegut	Destorba els altres mentre treballen	Demanda d'atenció	Baralla amb els companys	Actitud desafiant	Impulsivitat	Negativisme per oposició	Obstinació
1. SARA	2 2	1 1	1 1	2 2	2 2	2 2	2 2	2 2	1 2	2 2	1 1	1 1
2. ERIC	1 1	1 2	1 2	2 2	1 1	2 2	1 1	4 3	3 2	5 4	3 1	3 2
3. ROC	2 2	1 1	1 1	2 2	2 1	1 1	1 1	3 1	2 1	3 3	1 1	1 1
4. DANIELA	1 1	1 1	1 1	1 1	1 1	1 1	1 1	1 1	1 1	1 1	1 1	1 1
5. IAN	2 2	1 1	1 1	1 1	2 1	2 2	1 1	2 1	2 1	2 2	1 1	1 1
6. GERARD	2 2	1 1	1 1	2 2	1 1	2 2	1 1	2 1	2 1	2 2	1 1	1 1
7. JÚLIA	1 1	1 1	1 1	1 1	1 1	1 1	1 1	1 1	1 1	1 1	1 1	1 1
8. ÀGATA	1 1	1 1	2 2	1 1	1 1	1 1	3 3	1 1	1 1	1 1	1 1	2 2
9. ÀRES	1 1	1 1	1 1	2 2	1 1	1 1	1 1	1 1	1 1	1 1	1 1	1 1
10. CARLA	1 1	1 1	1 1	2 2	1 1	1 1	1 1	2 2	1 1	1 1	1 1	1 1
11. VÍCTOR	5 4	5 4	3 3	5 4	5 5	3 3	5 4	5 4	5 4	5 5	5 3	5 4
12. BIEL	2 2	1 1	2 2	2 3	1 1	1 1	2 2	2 2	1 1	3 3	3 2	3 4
13. ALTOR	2 2	1 1	2 2	2 2	2 3	1 1	4 4	1 1	1 1	3 2	3 1	4 4

Alumnes Document 4	Sociabilitat Grau de:						Motivació acadèmica Grau de:					
	Acceptació per part dels company/s/es	Respecte en el tracte	Actitud dominant	Actitud d' aïllament	Dependència dels companys	Habilitats de comunicació	Interès per aprendre	Atenció	Organització	Treball sense el suport de l'adult	Acabar els treballs	Motivació per superar- se
1. SARA	1 1	2 2	4 5	1 4	1 1	1 1	1 1	2 1	2 1	1 1	1 1	1 1
2. ERIC	5 3	3 2	5 4	1 1	1 1	3 2	2 1	3 1	4 3	2 1	4 3	4 2
3. ROC	1 1	2 1	1 1	1 1	3 1	1 1	1 1	1 1	1 2	1 1	1 1	1 1
4. DANIELA	1 1	1 1	1 1	2 1	1 1	1 1	1 1	1 1	1 1	2 2	1 1	1 1
5. IAN	1 1	2 1	1 1	1 1	3 1	1 1	1 1	1 1	2 2	2 1	2 1	2 2
6. GERARD	1 1	2 1	1 1	2 2	3 2	2 1	1 1	1 1	2 1	2 2	2 1	2 2
7. JÚLIA	1 1	2 1	1 1	2 2	1 1	1 1	1 1	1 1	1 1	2 2	1 1	1 1
8. ÁGATA	5 5	1 2	1 1	2 5	1 2	1 3	1 1	1 1	2 2	3 1	1 1	1 1
9. ARES	1 1	1 1	1 1	1 1	1 1	1 1	1 1	1 1	1 1	1 1	1 1	1 1
10. CARLA	1 1	2 2	1 1	1 1	1 1	1 1	1 1	1 1	1 1	1 1	1 1	1 1
11. VÍCTOR	1 2	4 4	2 1	1 1	3 2	5 3	1 2	4 3	2 3	1 1	1 1	3 3
12. BIEL	1 1	2 2	1 1	2 2	1 1	2 2	1 2	3 3	2 3	2 2	2 2	3 3
13. AITOR	1 3	2 1	1 1	2 2	1 1	1 1	1 1	2 2	2 2	4 4	2 1	2 1

